

令和5（2023）年度

卒業論文発表会 抄録集

日本経済大学 経済学部

健康スポーツ経営学科

令和5年12月2日（土）

蘭ゼミ 題目リスト(赤)

| 番号 | 学籍番号 | 氏名 | 題目 | 指導 教員 |
|--------|----------|--------|--------------------------------|----------|
| 赤 A-1 | 20SF9002 | 安部 貴将 | Jリーグクラブのホームタウン活動について | 蘭 |
| 赤 A-2 | 20SF9003 | 石川 大 | 野球における経済効果 | |
| 赤 A-3 | 20SF9013 | 坂田 侑輝 | スポーツ指導者による体罰やハラスメント問題 | |
| 赤 A-4 | 20SF9036 | 田中 綾 | スポーツ経済とビジネス | |
| 赤 A-5 | 20SF9048 | 神里 啓斗 | 野球の試合における先攻後攻の勝ち負けや先制点の関係性 | |
| 赤 A-6 | 20SF9056 | 高木 大地 | サッカーの歴史と AI、VAR 導入について | |
| 赤 A-7 | 20SF9061 | 松永 幸誠 | E スポーツの可能性 | |
| 赤 A-8 | 20SF9067 | 吉井 凌雅 | 筋トレがもたらす効果 | |
| 赤 A-9 | 20SF9071 | 大曲 寛 | スポーツの怪我の影響について | |
| 赤 A-10 | 20SF9072 | 奥村 亮介 | 音楽がスポーツに与える影響 | |
| 赤 A-11 | 20SF9080 | 武内 翔輝 | スポーツ選手の食事と栄養 | |
| 赤 B-1 | 20SF9087 | 町 竜之介 | プロ野球の年俸の決定要因 | |
| 赤 B-2 | 20SF9095 | 可知 俊哉 | 大学サッカー選手における傷害とケアについて | |
| 赤 B-3 | 20SF9101 | 新有留 優斗 | NPB と MLB の違いから NPB に取り入れるべき制度 | |
| 赤 B-4 | 20SF9103 | 竹本 大輝 | スポーツ後の食事の大切さ | |
| 赤 B-5 | 20SF9104 | 内藤 凌太 | バスケットボールにおける、リバウンドが試合に及ぼす影響 | |
| 赤 B-6 | 20SF9109 | 宮原 茉柚子 | スポーツと地域活性化について | |
| 赤 B-7 | 20SF9114 | 梅田 海斗 | 剣道を始めたきっかけと継続理由の関係 | |
| 赤 B-8 | 20SF9118 | 川添 智弘 | バスケットボールのリバウンドの重要性について | |
| 赤 B-9 | 20SF9125 | 富永 隼斗 | スポーツのケガとケアについて | |
| 赤 B-10 | 20SF9128 | 藤田 翔希 | 野球とプレッシャーについて | |
| 赤 B-11 | 20SF9131 | 森中 翼 | 野球選手におけるスポーツ障害・外傷について | |

木村ゼミ 題目リスト(青)

| 番号 | 学籍番号 | 氏名 | 題目 | 指導 教員 |
|--------|----------|-----------|---|----------|
| 青 A-1 | 20SF9006 | | | 木村 |
| 青 A-2 | 20SF9008 | 小松 尚輝 | 右投げから左投へ | |
| 青 A-3 | 20SF9010 | ジオルセイナブライ | セネガルと日本の料理の違い | |
| 青 A-4 | 20SF9011 | 高尾 恭平 | 日本のサッカー文化について | |
| 青 A-5 | 20SF9015 | 永富 佑哉 | スポーツ(運動)するメリットについて | |
| 青 A-6 | 20SF9016 | 野田昌秀 | サッカー競技において声出し応援がありか、なしかでのサッカー選手のモチベーションの違いについて | |
| 青 A-7 | 20SF9017 | 堀 将大 | 日本のバレーボールの指導と世界(アメリカ)のバレーボールの指導ではどう違うのか、その指導法で勝率が変わってくるのか | |
| 青 A-8 | 20SF9019 | 松崎 秀翔 | 剣道競技においての本試合と練習試合のメンタル面の違い | |
| 青 A-9 | 20SF9023 | 米原 圭佑 | スポーツ選手の睡眠の重要性 | |
| 青 A-10 | 20SF9026 | 板橋 世莉 | バスケットボールにおいて補食摂取が持久力維持に及ぼす影響 | |
| 青 A-11 | 20SF9027 | 上野 圭満 | サッカーに対する筋力トレーニングの必要性 | |
| 青 B-1 | 20SF9029 | 鐘撞 奈桜 | バスケットボール競技においてディフェンスリバウンドの獲得本数と勝率について | |
| 青 B-2 | 20SF9086 | 原龍之介 | PK 成功率について | |
| 青 B-3 | 20SF9089 | 矢野ジアン隆 | 長友佑都選手とJリーグサイドバック選手のスプリントの違い | |
| 青 B-4 | 20SF9090 | 吉岡 優里 | 大学生アスリートにおける食事に対する意識 | |
| 青 B-5 | 20SF9098 | 坂田佳輝 | 水泳中の呼吸の有無による身体への疲労度の影響 | |
| 青 B-6 | 20SF9106 | 波岡 和哉 | 肩腱盤断裂による怪我について | |
| 青 B-7 | 20SF9108 | 藤井 花歩 | 試合前に緊張した際、音楽を聴いた場合のメンタルと試合内容の関係について | |
| 青 B-8 | 20SF9110 | 八並 亮介 | 剣道競技における一本取った後にガッツポーズをするのはなぜ禁止なのか。 | |
| 青 B-9 | 20SF9120 | 佐井藤 優維 | バドミントンにおいて勝者の配球にどのような共通点があるか | |
| 青 B-10 | 20SF9123 | 玉城幸太郎 | サッカーにおける筋トレの重要性 | |
| 青 B-11 | 20SF9126 | 中村 翔和 | 糖分を摂取する場合としなかった場合のシュートの確率 | |

坂口ゼミ 題目リスト(黄)

| 番号 | 学籍番号 | 氏名 | 題目 | 指導 教員 |
|--------|----------|----------|-----------------------------------|----------|
| 黄 A-1 | 18SF9053 | 春田 賢吾 | 嗜好と飲料の関係 | 坂口 |
| 黄 A-2 | 20SF9004 | 上田 崇人 | エナジードリンクの摂取とスポーツ実施の関連 | |
| 黄 A-3 | 20SF9012 | 俵 大晟 | 部活動における問題点 | |
| 黄 A-4 | 20SF9024 | 安藤 司 | 準備運動とスポーツの関係性 | |
| 黄 A-5 | 20SF9030 | 喜多 伊総 | ボディーコントロールと食事の関連 | |
| 黄 A-6 | 20SF9041 | 半田 勘太郎 | サッカーのホームアドバンテージについて | |
| 黄 A-7 | 20SF9042 | 松本 弘翔 | マスクを外した生活について | |
| 黄 A-8 | 20SF9047 | 大森 和彦 | スマートフォンの所持時期と生活の関連 | |
| 黄 A-9 | 20SF9052 | 塩山 駿作 | 睡眠がもたらす影響 | |
| 黄 A-10 | 20SF9058 | 永田 光 | 球速と運動能力の関連 | |
| 黄 B-1 | 20SF9060 | パク ジョンソク | 韓国の K リーグに関するホーム戦とアウェイ戦による競技結果の関係 | |
| 黄 B-2 | 20SF9063 | 宮崎 朝光 | 植物の育成経験と理由の性差 | |
| 黄 B-3 | 20SF9068 | 吉原 颯 | 性差とウォーミングアップ・クールダウンの関連 | |
| 黄 B-4 | 20SF9078 | 坂本 裕哉 | ファッションと興味の関連 | |
| 黄 B-5 | 20SF9079 | 下川 愛友 | マスクの使用と生活の関連 | |
| 黄 B-6 | 20SF9111 | 山田 陽 | 競技と摂取タンパク質の関連 | |
| 黄 B-7 | 20SF9122 | 田嶋 天 | サッカーのホームアドバンテージについて | |
| 黄 B-8 | 20SF9135 | 中谷 衿夢 | 睡眠と夕食の質との関連 | |
| 黄 B-9 | 20SF9136 | 中谷 麻登 | 青年期の朝食の傾向について | |
| 黄 B-10 | 20SF9201 | 間城 辰洋 | 男女の考え方の違いについて | |

瀧ゼミ 題目リスト (緑)

| 番号 | 学籍番号 | 氏名 | 題目 | 指導 教員 |
|--------|----------|--------|-----------------------------------|----------|
| 緑 A-1 | 20SF9009 | 柴田 楓雅 | バスケットボールにおけるリバウンドが勝敗に及ぼす影響 | 瀧 |
| 緑 A-2 | 20SF9020 | 道脇 凌 | プレミアリーグのホームとアウェーの勝率と得点時間 | |
| 緑 A-3 | 20SF9025 | 石原 友祥 | 国際的スポーツイベントがもたらす影響—WBCを対象として— | |
| 緑 A-4 | 20SF9034 | 佐野 光汰 | 社会人バスケットボールチームの試合前と試合中の心理状態について | |
| 緑 A-5 | 20SF9038 | 杜 星蓉 | バスケットボールの3ポイントシュートの成功率に影響する要因の検討 | |
| 緑 A-6 | 20SF9043 | 松山 正明 | 大学生運動部員の長期活動休暇時による再開後までの気分の変化について | |
| 緑 A-7 | 20SF9051 | 佐々木 舞帆 | 本学男女硬式テニス部員の心理的競技能力 | |
| 緑 A-8 | 20SF9054 | 徐 熙成 | 大学生の運動実施と疲労感の関係について | |
| 緑 A-9 | 20SF9059 | 中村 太一 | テニスのサーブ時におけるルーティーン的重要性 | |
| 緑 A-10 | 20SF9062 | 蓑茂 然 | 投手とプライオメトリックトレーニング | |
| 緑 A-11 | 20SF9065 | 柳 寿志 | リクナビ診断と性格類型論の検討 | |
| 緑 B-1 | 20SF9070 | 大久保 伊織 | 大腿四頭筋と大腿二頭筋の自重トレーニングが運動能力に及ぼす影響 | |
| 緑 B-2 | 20SF9074 | 金城 和尋 | 精神的要因における大学野球選手へのパフォーマンスの影響があるか | |
| 緑 B-3 | 20SF9076 | 後藤 祐輔 | 筋肥大に効果的なトレーニング頻度の検討 | |
| 緑 B-4 | 20SF9082 | 谷 莉音 | 剣道における礼法の考察 | |
| 緑 B-5 | 20SF9083 | 知念 孝樹 | 本学準硬式野球部員の心理的競技能力について | |
| 緑 B-6 | 20SF9084 | 中西 俊裕 | 現役大学生に聞いた小・中・高校生時の体罰・ハラスメントの実態 | |
| 緑 B-7 | 20SF9085 | 原 海成 | 2週間のトレーニングで筋肥大効果が得られるか | |
| 緑 B-8 | 20SF9088 | 松本 瑠依 | 大学女子バレーボールチームの健康度と生活習慣の実態 | |
| 緑 B-9 | 20SF9096 | 樺島 愛華 | バレーボールにおいて、レセプションが勝敗におよぼす影響について | |
| 緑 B-10 | 20SF9099 | 柴田 直哉 | ウォーミングアップの重要性 | |

光井ゼミ 題目リスト (白)

| 番号 | 学籍番号 | 氏名 | 題目 | 指導 教員 |
|--------|----------|--------|--|----------|
| 白 A-1 | 20SF9014 | 豊田 京香 | ランフィットネス中のインターバルでのストレッチ | 光井 |
| 白 A-2 | 20SF9018 | 松尾 駿助 | スポーツとトレーニングの関係性 | |
| 白 A-3 | 20SF9031 | 宜保 喬大 | プロ野球の経営について(パ・リーグ) 野球の人気を向上させるために | |
| 白 A-4 | 20SF9032 | 金城 洸汰 | これまでの野球を振り返って | |
| 白 A-5 | 20SF9035 | 妹尾 安南 | 外反母趾角の違いが足底圧、重心動揺、並びに インソール挿入効果に及ぼす影響 | |
| 白 A-6 | 20SF9039 | 仲村 周真 | 身体向上と球速 | |
| 白 A-7 | 20SF9045 | 牟田 佑生 | スポーツが人に与える影響について | |
| 白 A-8 | 20SF9046 | 山木 力羅 | 米国における日系人について | |
| 白 A-9 | 20SF9049 | 川原 涼介 | | |
| 白 A-10 | 20SF9069 | 安部 凌輝 | 足趾筋力と足底圧との関係性 | |
| 白 A-11 | 20SF9081 | 田代 優翔 | プロ野球のビジネスについて | |
| 白 A-12 | 20SF9091 | 池田 廉 | 失点が少なくなる守備アクション | |
| 白 B-1 | 20SF9093 | 梅崎 優大 | スポーツ選手の食事について | |
| 白 B-2 | 20SF9097 | 城戸 理輝星 | 野球選手はなぜガムを噛むのか | |
| 白 B-3 | 20SF9100 | 島原 大河 | 睡眠と運動の関係 | |
| 白 B-4 | 20SF9107 | 野口 拓己 | サッカーの今と昔 | |
| 白 B-5 | 20SF9112 | 吉井 彰人 | スポーツの種類と怪我の関係性 | |
| 白 B-6 | 20SF9113 | 梅崎 幸四郎 | ドローンの経済効果と未来 | |
| 白 B-7 | 20SF9119 | 齋藤 帆稀 | オスグッドの原因と対策について | |
| 白 B-8 | 20SF9124 | 塚田 直也 | ストレッチにかける時間と怪我について | |
| 白 B-9 | 20SF9129 | 本田 春菜 | メンタルの重要性について | |
| 白 B-10 | 20SF9132 | 山本 陽向 | バドミントンにおいてなぜ柔軟性は必要なのか | |
| 白 B-11 | 20SF9133 | 吉岡 優斗 | 昔と現代の野球 | |
| 白 B-12 | 20SF9134 | 米倉 大介 | 体重と打球速度の関係について | |

蘭ゼミ

| | | | |
|---|----------------------|----------|-------|
| 赤 A-1 | Jリーグクラブのホームタウン活動について | 20SF9002 | 安部 貴将 |
| <p>本研究はJリーグクラブのホームタウン活動についての研究である。</p> <p>ホームタウン活動とは地域に愛されるクラブになるためにホームタウンの人々と心を通わせるための活動のことである。研究対象クラブは浦和レッドダイヤモンズ、FC 東京、横浜 F・マリノスの3クラブである。</p> <p>浦和レッドダイヤモンズは主な取り組みとしてバナーフラッグ、浦和フレットリーフを実施している。FC 東京は健康、教育、街づくりについての活動を行っており、老若男女がスポーツに触れることができるイベントが企画されている。またコロナ渦での取り組みとしてオンラインでの活動も始まった。横浜 F・マリノスはJリーグ初の知的障がい者のサッカーチームを発足し、誰もが身近に楽しめる環境整備、障がいの有無を超えた活動を目指し活動している。</p> <p>ホームタウン活動は地域に欠かせない活動であることがわかった。</p> | | | |

| | | | |
|---|------------|----------|------|
| 赤 A-2 | 野球における経済効果 | 20SF9003 | 石川 大 |
| <p>野球には学生野球、プロ野球、メジャーリーグなど様々な野球があるが、今回は学生野球の中でも、高校野球とプロ野球について考えていこうと思う。高校生がしている部活動、高校野球が社会経済においてどれほどの経済効果を生み出しているかを調べていこうと思う。その中で高校野球で活躍した人たちがたくさん所属しているプロ野球の経済効果や、観客の動員数に対する地方球場周りの経済効果を調べて行こうと思う。その中で主にプロ野球にピックアップして研究に取り組んだ。その中で今回のプロ野球の阪神タイガースとオリックスバファローズに関してはプロ野球のセ・リーグ・パ・リーグ両リーグで阪神タイガースとオリックスバファローズが優勝した経済波及効果が全国で 1283 億 7300 万円に上ったとの発表をした。</p> | | | |

| | | | |
|--|-----------------------|----------|-------|
| 赤 A-3 | スポーツ指導者による体罰やハラスメント問題 | 20SF9013 | 坂田 侑輝 |
| <p>私は小学1年生から野球を始め大学に至るまで様々なチームでスポーツ指導者と関わってきた。中には暴言・体罰などを行っていた指導者やスポーツそのものを楽しませてくれる指導者に出会った。私は愛のある体罰一種のコミュニケーションのような選手と指導者間で厚い信頼関係にある場合はありだと思っていたのだが今回のテーマを調べるうちに昭和の世代所謂昔の考えを持った方にそのような考えが多い傾向にあった。その逆で最近のアスリートの方では体罰からは何も生まれないという考えでの体罰反対の意見もあった。昔は当たり前の様に体罰があり現代では減っているが根絶やしにはできていない。1990年代後半から2000年代初頭にはマスメディアも体罰問題を取り上げ初め社会全体に問題意識が形成されたことや学校教育法、法律などの問題から減ってきた事が分かった。スポーツ指導者としての役割で勝つ事「勝利至上主義」は最も大事なことだが勝つための指導方法を改める必要がある、スポーツの本質は遊びであり夢中に楽しむ事その気持ちをもって指導に取り組むべきであると今回の研究で感じた。</p> | | | |

| | | | |
|--|-------------|----------|------|
| 赤 A-4 | スポーツ経済とビジネス | 20SF9036 | 田中 綾 |
| <p>サッカーワールドカップや野球ワールドベースボールクラシックなどが開催され、世界中のサポーターやファンが母国を応援し、感動と悔しさで涙を流した。このワールドカップや WBC が盛り上がったことで日本スポーツの Jリーグや NPB の人気もさらに増した。そこで私は日本のスポーツリーグと世界最高リーグとではどのくらい差があるのかを調べた。</p> <p>野球のメジャーリーグと NPB ではそこまで差はなかったが、サッカースペインリーグと日本の Jリーグではとても大きな差があった。Jリーグをさらに盛り上げ、世界と差を縮めるためにはスタジアムをボールパーク化することなどの工夫が必要だと思った。成功しているクラブチームはインスタグラムや YouTube などの SNS を多言語に向けて多くの発信をしたり、スポーツではあまり主流としていないビジネスに目を向けて何回も実施しながら成功に向けていくことが大切だと思う。</p> | | | |

| | | | |
|--|----------------------------|----------|-------|
| 赤 A-5 | 野球の試合における先攻後攻の勝ち負けや先制点の関係性 | 20SF9048 | 神里 啓斗 |
| <p>野球は後攻有利、先攻は不利と言われることが多いスポーツである。理由としては1回表を0点で抑えることができれば良い流れで試合を始められる。また、同点や負けている場合でも9回裏にサヨナラ勝ちできることがある。このことから、後攻チームは先攻チームには無い利点を持っていると言える。</p> <p>そこで、本研究ではその試合で、先攻チームが先制点を取った場合の勝率と後攻チームが先制点を取られた場合の勝率のどちらが高いのかを分析することを目的とした。</p> <p>そのことから後攻より先攻の方が勝率は高いことと、先攻後攻どちらも先制点を取ったチームの方が勝率が高いことがわかった。</p> | | | |

| | | | |
|--|-------------------------|----------|-------|
| 赤 A-6 | サッカーの歴史と AI, VAR 導入について | 20SF9056 | 高木 大地 |
| <p>スポーツは私たちに夢や感動たくさんのもを与えてくれるものである。競技スポーツにおいて試合中の誤審やミスジャッジというのは予測不可能で切り離せない要素であり、その後の試合展開や勝敗に大きく影響を及ぼすものである。本研究の目的はサッカーの歴史と AI, VAR 導入について触れながら、ミスジャッジ(人間による判定)を完全に排除することはスポーツの本質(それ自体を楽しむこと)と適合しているかについて明らかにしていくことである。</p> <p>研究を通してテクノロジーはあくまでも審判を支援するものであり、その判定の完全自動化を目指すものではないという結論に至った。テクノロジーの導入には「人間の審判」の判定が生む価値もあることを念頭に置き十分な検討をする必要があると感じた。今後、人間(審判)と機械(AI, VAR, テクノロジー)の共演がカギになっていくことが考えられる。</p> <p>そもそもサッカーは白黒つけられないグレーの部分があるスポーツである以上、人間を完全に排除することはできないのかもしれない。</p> | | | |

| | | | |
|---|------------|----------|-------|
| 赤 A-7 | E スポーツの可能性 | 20SF9061 | 松永 幸誠 |
| <p>この論文では E スポーツの可能性をまとめた。E スポーツはゲームが素体のスポーツの事であり、今の世の中インターネットや電気が普及しきっている世の中でとてつもない成長や広がりを見せているのが E スポーツなのである。E スポーツは新しいスポーツとして受け入れられている、それはオリンピックの競技種目に選出されるほど注目を集めている。</p> <p>E スポーツはリアルスポーツとは違って大きなスペースや天候に左右されることなく好きな場所であらゆるスポーツをすることが可能であり、その技術は医療や教育面での活躍も著しく伸ばしている。本研究を通して、E スポーツはリアルスポーツと比べられ劣っているとされているがそれは大きな間違いで何一つリアルスポーツと変わらぬポテンシャルを持っていて精神面、思考力、体力という面で見劣りすることなくこれから先世界を代表するスポーツや教育になると確信を持つことができた。</p> | | | |

| | | | |
|--|------------|----------|-------|
| 赤 A-8 | 筋トレがもたらす効果 | 20SF9067 | 吉井 凌雅 |
| <p>私は 5 歳から大学 4 年生までサッカーを続けてきた。その中で自分自身はフィジカル面での悩みがすごく多く、それに苦しめられながらサッカーというスポーツと向き合ってきた。また、自分自身の周りにフィジカル面で苦しめられている人たちを見るが多々あり、そんな中でフィジカルを鍛え、強くするためにはどう言った取り組みをすればいいのかなど、考えるようになった。しかし、自分自身がプレイヤーとして活動している時は間違った筋トレして怪我したり、自分に合った解決策やいい方法が見つからず、苦しめられながら選手生活を終えた。その悔しい思いから今現在、プレイヤーとして活動している人たちのためにどういった方法が筋トレを効率よくでき、正しいかを研究したく、本研究に取り組むことを決意した。科学的に正しい筋トレをすることで怪我なく筋肉を向上できることが分かった。</p> | | | |

| | | | |
|---|----------------|----------|------|
| 赤 A-9 | スポーツの怪我の影響について | 20SF9071 | 大曲 寛 |
| <p>私はこれまでスポーツ傷害の対策、スポーツ障害との向き合い方について考えてきた。現在の日本ではスポーツ選手が満足いく環境で競技に取り組めて言える状況にある。そこには国によって指導体制が異なっていて競技に対する考え方など文化の影響をしているようだ。それだけではなく日本には競技者が怪我をする前の体制や怪我をした後の体制も環境が整っているとは言えない状況である。その為これまで述べてきたように医療環境の整備トレーナー制度の改善指導法の確立が重要である。環境が人をつくる。良くも悪くも選手を取り巻く環境が選手に影響を与えている。それらの問題を解決するにはさまざまな問題とぶつかると思うが、短いスパンで考えるのではなく、長いスパンで考えて一歩ずつ競技者にとって活動しやすい環境をつくっていくことが大切である。そうすることで個人がスポーツ障害と向き合う時に少ない選択肢ではなく、より多くの選択肢をもち自分自身で決定することにつながる。競技者を取り巻く環境を改善していくことがスポーツ障害と向き合うために重要なのである。競技が違えばもっと違った考え方を持った意見を知ることができたかもしれない。またレベルの高い環境である。</p> | | | |

| | | | |
|--|---------------|----------|-------|
| 赤 A-10 | 音楽がスポーツに与える影響 | 20SF9072 | 奥村 亮介 |
| <p>本研究の目的は、試合前や練習前などに音楽を聴く選手の姿がよくみられる。そこで音楽がスポーツに与える影響があるのではと思い研究に至った。そこで、今現在プレイヤーとして活動している選手にアンケートをとり調査を行った。プロで活躍しているアスリート達も音楽を聴取しており、なぜ聴くのかなどを、数値と言葉で説明していった。</p> <p>本研究を行った結果、『ルーティーン』を作り、本来の自分のパフォーマンスを行う為の行為であるとともに、心理的、体内運動の調整の為に音楽が使用されることがわかった。</p> <p>全ての選手が自分の理想とするパフォーマンスに近づけるために使用し、勇気や、やる気等の心理的要因にも繋がっていることがわかった。</p> | | | |

| | | | |
|---|--------------|----------|-------|
| 赤 A-11 | スポーツ選手の食事と栄養 | 20SF9080 | 武内 翔輝 |
| <p>スポーツには色々な競技があるが技術はもちろん、もう一つ共通して大事なものは普段の食生活である。果たして、色んなスポーツの第一線で活躍している選手達はどのような食生活をしてどんな栄養を摂っているのかをよく深く知りたいと思い今回の研究に至った。やはり、一流のスポーツ選手はしっかりと朝、昼、晩と3食摂っていて、その中でも主食、主菜、副菜、乳製品、果物とバランスの良い食事をしている。しかし、試合前や前日はベストなパフォーマンスが出来るようにいつもとはまた違った食事になってきて消化の良い物を食べる事がオススメであると言われている。スポーツ記事のインタビューで色んなスポーツ選手が食生活を工夫する事で次の日の体の調子や動きなどが良いという事が分かった。今まであまりこのような事を考えて来なかったが、普段の食生活の重要性だったりそれが体やプレーに与える影響などがより詳しく深く今回の研究を通して分かった。そして、この研究を今後の自分にも繋げて活かしていきたい。</p> | | | |

| | | | |
|---|--------------|----------|-------|
| 赤 B-1 | プロ野球の年俸の決定要因 | 20SF9087 | 町 竜之介 |
| <p>本研究では、プロ野球選手の年俸が成績で決定されているのかを調べた。年俸の決定に大きく関係しているのはチームへの貢献度である。個人成績もちろん大事だが、チームがクライマックスシリーズ、日本シリーズに進出すると年俸は上がることもある。ポジションごとに年俸の差が大きく関係していたことがわかった。同じ投手でも、先発投手と抑え投手で年俸の査定が違うことがある。連投があまりない先発投手より連投が多い抑え投手の方が年俸の査定が高いのがわかった。球団の金銭事情や勤続年数で年俸の変動がある。勤続年数が長いベテラン選手は過去の成績が認められ、たとえ1シーズン成績が良くなくても年俸が大幅に下がることがない。逆に大幅に上がる可能性も低い。新人選手は成績が大きく年俸に関わってくる。チームに貢献する活躍をした選手は大幅に年俸が上がる。活躍できなかった選手は大幅に下がる。研究結果として、成績だけで年俸が決定されている訳ではないことがわかった。</p> | | | |

| | | | |
|--|-----------------------|----------|-------|
| 赤 B-2 | 大学サッカー選手における傷害とケアについて | 20SF9095 | 可知 俊哉 |
| <p>本研究での調査結果は、GK(ゴールキーパー)FP(フィールドプレイヤー)に分けてアンケートとりサッカーは、基本足を中心に使用し一つのボールを互いのゴールを目指し競り合う競技であり、ボールの奪取による足での接触が多く見られるため接触頻度が多く、また、ジョギングのようにゆっくりとした動きの中で間欠的にダッシュやターンステップなどの動作が多く見られる。</p> <p>以上のことから関節に対する負荷は大きく、関節を補助する靭帯や筋・離などといった軟部組織損傷の割合が多く、中でも足関節捻挫の発生頻度が高い起因として考えられた。</p> | | | |

| | | | |
|---|---------------------------|----------|--------|
| 赤 B-3 | NPBとMLBの違いからNPBに取り入れるべき制度 | 20SF9101 | 新有留 優斗 |
| <p>本研究の目的は近年NPBの人気は落ちてきているのに対してMLBの人気は増えていっていると思う。増えている中で私はMLBからNPBに取り入れるべき制度に目を向けて調べる事にした。</p> <p>まず応援の仕方に違いがあった。NPBは大きな鳴り物応援は行われぬのに対してMLBでは行われている。これだけで周りから見たらかなりの違いがわかる。また球場もNPBは基本的に観戦が目的に対してMLBはボールパーク化されており娯楽の1つとされていることがわかった。</p> <p>このように試合観戦の仕方や球場に行く目的だけでもNPBとMLBではこれだけの差がある。それ以外にもルールを導入や興行収入増加の違いなど詳しくわかるようにまとめた。</p> | | | |

| | | | |
|---|--------------|----------|-------|
| 赤 B-4 | スポーツ後の食事の大切さ | 20SF9103 | 竹本 大輝 |
| <p>私は、スポーツ後の食事の大切さについて調べた。私は小学生の時から野球をやってきてその後の食事の取り方には何も気にせず好きなものをただ食べているだけであった。しかし、食事にはバランスというものがあった。休養とは言ってもただ体を休めるだけではなく食事をするを大切である。</p> <p>健康を維持増進するためには、適度な栄養・運動・休養のバランスを保つといったごくありふれたことを守ることが重要である。具体的な食生活でいえば、好き嫌いをなく何でも食べる。暴飲暴食をしない。腹八分目を守る。など規則正しい食事時間やゆっくりと時間をかけて食事をするといった習慣が必要となる。スポーツ選手の食生活でも、この基本をしっかり身につけることやトレーニングの内容や試合に向けてタイミングよく食事をとることが大切になる。</p> | | | |

| | | | |
|---|-----------------------------|----------|-------|
| 赤 B-5 | バスケットボールにおける、リバウンドが試合に及ぼす影響 | 20SF9104 | 内藤 凌太 |
| <p>本研究の目的は、バスケットボールにおける、リバウンドが試合に及ぼす影響を検討することであった。試合分析を行うために、第 99 回天皇杯バスケットボール選手権大会 2 次ラウンドの 10 試合を対象に、リバウンド種類や平均身長など 5 つの項目に分けて分析を行った。結果として 10 試合中 9 試合でリバウンド本数が多いチームが勝利していることがわかった。リバウンド本数が多いと、シュート回数が多くなり、得点を多く決めれるがチャンスが増えることがわかった。またリバウンド本数が少なく勝利したチームはシュートの確率が高く、リバウンドが発生する回数が少ないため、リバウンド本数が少なく勝利することができていることがわかった。その中でもオフェンスリバウンドは直接得点になることが多いため、リバウンドの中でも大きく影響することがわかった。この結果を元にリバウンドは試合に大きく影響を及ぼすため、リバウンド強化することが勝利に繋がりやすいことがわかった。</p> | | | |

| | | | |
|--|----------------|----------|--------|
| 赤 B-6 | スポーツと地域活性化について | 20SF9109 | 宮原 茉柚子 |
| <p>人口減少や少子高齢化など、多くの課題を抱える地方自治体において、地域の活力を高めることは喫緊の課題だ。それらを解決するために実施される政策のひとつに挙げられるのが、スポーツの持つ力を活用した地域活性化推進事業で、ひとえにスポーツを通じた地域活性化といっても、名の通ったプロスポーツから住民一人ひとりに対するものまでその手段はさまざまだ。</p> <p>そこで、本研究では、スポーツがもたらす地域活性化の具体的な事例や、スポーツ庁による支援内容について明らかにすることを目的とした。</p> <p>研究の結果、スポーツに関連した先進的な取り組みを進める自治体の中では、すでに大きな成果に結びついている地域も数多くあることが分かった。克服すべき課題にも目を向ける必要はあるが、スポーツの力で地域を元気にする動きは今後も拡大が見込まれるため、今後の動向にも注目だ。</p> | | | |

| | | | |
|---|--------------------|----------|-------|
| 赤 B-7 | 剣道を始めたきっかけと継続理由の関係 | 20SF9114 | 梅田 海斗 |
| <p>私は、幼稚園の頃から現在に至るまで剣道をしている。母の勧めで剣道を始め、上下関係や、人に対しての礼儀作法などを学んでほしいというきっかけで地元の剣道クラブに入団した。小学校、中学校、高校、大学まで剣道部に所属しているが、ここまで続けてきた理由を考えると、初めは、母の勧めだったが、続けていくうちにより良い環境で剣道がしたいと考えるようになっていった。</p> <p>本学剣道部男性46名、女性 12 名で剣道を始めたきっかけについて4つの項目に分け、調査を実施した。「1, 両親のどちらかが経験者」「2, 両親の勧め」「3, 友達の勧誘」「4, あこがれの選手がいたから」の 4 つの項目に絞り、アンケートをとった。このように、剣道を始めた理由と継続理由について明らかにしていく。</p> | | | |

| | | | |
|--|------------------------|----------|-------|
| 赤 B-8 | バスケットボールのリバウンドの重要性について | 20SF9118 | 川添 智弘 |
| <p>本研究の目的は、バスケットボールのリバウンドがどのように勝敗に影響して来るのかということであった。また、日本のbリーグというプロバスケットボールチームの試合をもとに調査した。</p> <p>本研究で分かったことは、ディフェンスリバウンドでは、相手のセカンドチャンスからの得点を防ぐことかでき、オフェンスリバウンドでは、自分たちのセカンドチャンスからの得点が狙えるということです。しかし、オフェンスリバウンドでもディフェンスリバウンドでもどちらともリバウンドを獲得した後が凄く大切だということが分かりました。ディフェンスリバウンドであれば、獲得したあとの確な判断でどこにパスを出すのかということである。オフェンスリバウンドでは、もう一度味方にパスを回して展開するのかそれともそのまま得点を獲得するのかといった判断が勝敗に結びつくことが分かった。</p> | | | |

| | | | |
|--|----------------|----------|-------|
| 赤 B-9 | スポーツのケガとケアについて | 20SF9125 | 富永 隼斗 |
| <p>本研究の目的はサッカー選手における怪我の種類および、傷害発生後における選手のケア状況について調査し、怪我の予防や早期回復つながらる方法を見出すことができる。1つ目は選手の怪我を予防するための効果的な予防策を見つけること。2つ目は怪我による競技力の低下を最低限抑え、パフォーマンスを向上させる。3つ目は怪我による影響を軽減し、選手の健康と安全を確保すること。</p> <p>本研究で分かったことは、疲労による怪我の予防策としては効果的なウォーミングアップの実施すること。体幹バランストレーニングやハムストリングの筋力トレーニングが必要であることがわかった。もう一つは基礎筋力の向上、運動機能の向上、傷害予防これらのアスレティックリハビリテーションを行い競技復帰していくことが必要であると本研究で分かった。</p> | | | |

| | | | |
|---|---------------|----------|-------|
| 赤 B-10 | 野球とプレッシャーについて | 20SF9128 | 藤田 翔希 |
| <p>本論文では、これらのプレッシャーの要因や選手の対処法について具体的なアンケートを用い検証する。そして、野球界におけるプレッシャーへの理解を深めることで、選手の成長やチームの戦術策定に役立つ知見を得る。そのことから、野球におけるプレッシャーのメカニズムを解明し、選手たちがより高いパフォーマンスを発揮するための指針を提案することを目的とする。野球におけるプレッシャーは、さまざまな要素によって生じることがわかった。選手たちはプレッシャーに対してさまざまな対処法を持っている。心理的なアプローチとしては、リラクゼーションやメンタルトレーニングなどの技術を用いることがある。また、フィジカルなアプローチとしては、体力や技術の向上によって自信をつけるといった努力も行われている。研究の結果選手たちにはそれぞれ自分の対処法を持っており、プレッシャーと共に試合に望んでいることがわかった。</p> | | | |

| | | | |
|--|-----------------------|----------|------|
| 赤 B-11 | 野球選手におけるスポーツ障害・外傷について | 20SF9131 | 森中 翼 |
| <p>私はこれまで 16 年間野球をやってきた。16 年間野球を続けてきて野球というスポーツはとても難しいスポーツであると感じた。常に結果を求められ、常に良い成績を収めるのは非常に難しいことである。研究方法は硬式野球部に所属している野球部員にインタビューを行い、彼らが実際に行動していた中で感じた悩み不安などを、様々な経歴を持った選手の意見をまとめる。そして、それぞれ怪我をした後の状況や野球とのかかわり方に共通するものがあるのか、またどのような違いがあるのかについての彼らの体験や自分自身の経験を踏まえてまとめる。</p> <p>怪我をしてしまった後の自分自身に後悔をしている選手はインタビューした選手の中にはいないように感じられた。怪我をしてしまったことを後悔するよりも怪我をした後自分がどう対処し、行動するかが大事であると言っていた。</p> | | | |

木村ゼミ

| | | | |
|--|----------|----------|-------|
| 青 A-2 | 右投げから左投へ | 20SF9008 | 小松 尚輝 |
| <p>スローイングをするスポーツにおいて、成長途中の体で無理な投球や過度なトレーニングを強いられ投球が困難になってしまう者たちがいることから、本研究の目的は、何らかの理由で利き手でスポーツをすることが難しくなってしまった者たちにどういったことをすれば反対の手でもスポーツを楽しむことができるようになるのかを明らかにすることとした</p> <p>研究結果から利き手でスポーツができなくなってしまった者たちへの改善策や利き手ではない方の手でスポーツをするための方法が明確にあり一年足らずで利き手を変えることが可能であることがわかった。この結果から、時間をかけてしっかりとした手順を踏むことで利き手を変えることで、スポーツに再起することができることが明らかになった。しかし、かなりの時間がかかり、努力が必要になることも明らかになった。</p> | | | |

| | | | |
|--|---------------|----------|-----------|
| 青 A-3 | セネガルと日本の料理の違い | 20SF9010 | ジョルセイナブライ |
| <p>バスケットボール競技において、日本人とセネガル人には体格のちがいがよく見られる。そのことについて、食事とどのような関係があるかを明らかにすることを目的とした。</p> <p>インターネットを使って、食事のちがいを調べる。</p> <p>日本は、夕食が1日のメインの食事だが、セネガルは昼食がメインのため、お昼にお米を食べる人が多い。</p> <p>セネガルも日本と同じ米文化であり、日本人とセネガル人の体格の差は食事と深く関係していないことがわかった。</p> <p>体格の差は、遺伝的なものであることがわかった。</p> | | | |

| | | | |
|---|---------------|----------|-------|
| 青 A-4 | 日本のサッカー文化について | 20SF9011 | 高尾 恭平 |
| <p>現代の日本のサッカー文化におけるJリーグや日本代表の発展からすると日本国民のサッカーへの関心や影響が大いにあると考えられる。本研究の目的は日本サッカーが与える影響について明らかにすることにした。今の日本では国民的スポーツと言われるほど、サッカー人気になっている。今までは野球が人気であったがJリーグの発足が要因である。理由としては競技人口は日本全体で最も多い。競技人口が多いことからプロチームも多く在籍しており、それぞれのチームでの観客動員数はカテゴリーや所属地などの関係で大きな差が生まれていた。コロナが緩和されたことやW杯ブームにより増加し続けている。さらに進化した日本のサッカー文化を築き上げるには子どもたち、育成年代の発展を重点的にサポートしていくことが重要である。さまざまな取り組みが行われている日本サッカーでは、これから新しい変化を加えていくことで国民全体でサッカーを盛り上げることで、進化や発展に繋がっていくことを予想とした。</p> | | | |

| | | | |
|---|--------------------|----------|-------|
| 青 A-5 | スポーツ(運動)するメリットについて | 20SF9015 | 永富 佑哉 |
| <p>スポーツをしている者としてない者では風邪など病気になるリスクが大きく変わり運動をすることで筋力、および免疫力などを身につけることができる。一方でしてない者はどのようなことが身体に表れることを明らかにすることとした。</p> <p>本研究目的は、スポーツ(運動)をする者としてない者の病気になるリスクを明らかにすることである。このことについてインターネットなどを使って検討した。</p> <p>スポーツをしてない者としている者とは、病気になるリスクが大幅にことなり、スポーツや運動を行うことで、体力、筋力、および免疫力などを身につけることができ、病気の予防にもなると考えられる。またスポーツや、運動をしてない者はどのようなリスクが体にあるのか。本研究結果としてスポーツ、運動してない者は身体活動が減少し、生活習慣病になる可能性が高くなることがわかった</p> | | | |

| | | | |
|--|--|----------|-------|
| 青 A-6 | サッカー競技において声出し応援がありか、なしかでのサッカー選手のモチベーションの違いについて | 20SF9016 | 野田 昌秀 |
| <p>著者らは、大学入学から新型コロナウイルスが蔓延し、サッカーどころか外出があまりできないという状況になってしまい、jリーグをはじめ、無観客試合という形でサッカーをすることになりピッチに立っている選手、ベンチからの声だけが響く光景が見られた。そこで本研究の目的は、サッカー競技において声出し応援がありか、なしかでのサッカー選手のモチベーションの違いについて検討する事を目的とした。研究方法としては2人のプロサッカー選手に質問した。無観客試合による精神面の変化では、福島選手は、「個人的にはサポーターや観客が居る方がモチベーションも高くなり、選手同士の会話だったり、チームとしてはやはり、サポーターのため、見て下さる人のためにという気持ちが有観客の方が高くなると思う。」野田選手は、「.試合中はもちろんスタジアムに入りバスを降りた瞬間からサポーターの方たちからの声や拍手がないだけで気持ちがいつもより高まらない感覚がある。」という事が分かった。やはり、2人の意見でもわかるようにサッカー競技において個人での違いがあると思うが、声出し応援があったほうが選手のモチベーションは高くなると分かった。</p> | | | |

| | | | |
|---|---|----------|------|
| 青 A-7 | 日本のバレーボールの指導と世界(アメリカ)のバレーボールの指導ではどう違うのか、その指導法で勝率が変わってくるのか | 20SF9017 | 堀 将大 |
| <p>スポーツは常に勝敗を決めるものである。日本の指導法と世界の指導法では違う点がいくつかある。選手の特徴、チームの特徴など全て同じではない為、指導の仕方次第でチームの形ができ、またその指導法によって勝率が左右されてくると考えた。</p> <p>本研究の目的は日本と世界(アメリカ)のバレーボールの指導の違いについて明らかにすることである。研究方法はインターネットを用いて調べた。</p> <p>本研究の結果として日本の指導法と世界の指導法では、日本の指導では基礎を大事にするプレーを指導、世界では形よりもボールが繋がれば良いという指導法なのがあった。また、勝率に関しては上位20チーム中日本7位アメリカ6位という成績だった。</p> | | | |

| | | | |
|--|---------------------------|----------|-------|
| 青 A-8 | 剣道競技における本試合と練習試合のメンタル面の違い | 20SF9019 | 松崎 秀翔 |
| <p>剣道競技において本試合と練習試合の戦績の差や試合内容の良し悪しはメンタル面にあるのではという研究検討することに至った。本研究の目的は、剣道競技において試合と練習試合をするなかで、メンタル面がどう違うかを明らかにすることである。日本経済大学の剣道部に所属しアンケートに回答した学生、男子25名、女子12名の計37名を対象に剣道競技において試合と練習試合のメンタル面の違いについてのアンケートを実施した。結果、緊張する、試合中考えてするのは本試合派が多かった。また、やりやすい、攻めていると感じるのは練習試合派が多かった。しかし、戦績は本試合が良いが多かった。つまり、練習試合はやりやすく緊張が少ない分ミスも増える。本試合は緊張や考える、集中することでミスが少なくなる。よって本試合の戦績の方が良いという結果につながったと考える。</p> | | | |

| | | | |
|--|---------------|----------|-------|
| 青 A-9 | スポーツ選手の睡眠の重要性 | 20SF9023 | 米原 圭佑 |
| <p>大学生になり、自由な時間が増える一方で、部活動やアルバイトなどで不規則な生活を送るようになる者も増える。一人暮らしや寮で生活する者も多くなるので、実家で生活していた時に比べ、睡眠時間にも変動がある。そこで睡眠とスポーツのパフォーマンスには、関係があるのか、また、どのような睡眠が理想的なのかを明らかにすることとした。睡眠時間が短いと、パフォーマンスに影響があるだけでなく、練習や試合中に怪我をするリスクが高まることが分かった。床に設置された4つのライトを点灯させ、それを足で踏み消灯させるという実験によって反応速度と正確性を評価した研究がある。この研究は、86名の男性プロサッカー選手、年齢15歳以上35歳未満、過去1年間怪我をしていないことを条件とした。この研究結果によると、若年層ほど睡眠の質が低下していることが分かった。また、睡眠の質が低いと、運動負荷からの回復の遅延、反応速度の延長が見られた。</p> | | | |

| | | | |
|--|------------------------------|----------|-------|
| 青 A-10 | バスケットボールにおいて補食摂取が持久力維持に及ぼす影響 | 20SF9026 | 板橋 世莉 |
| <p>バスケットボールは、高い運動強度でのプレーや長時間走り続ける体力の維持が必要である。このことから、食事に加えて補食摂取によって持久力を維持し、より良いパフォーマンスを発揮できるかが左右されると考えられる。本研究の目的は、バスケットボールにおいて補食摂取が持久力維持に及ぼす影響を明らかにすることとし、インターネットを用いて調べた。本研究の結果として、補食を摂取する者としなない者ではパフォーマンスに大きく影響がある。補食を摂取する者は、エネルギーの補給ができ持久力維持の向上に繋がる。一方で摂取しない者は、エネルギー不足により、持久力が低下し終盤まで走り続けることができない。</p> <p>また、集中力・判断力の低下にも影響を及ぼすことが明らかになった。持久力を維持するためには、糖質摂取や必須アミノ酸 BCAA を運動前 30 分～運動中に摂取しておけば持久力維持が期待できることも明らかになった。</p> | | | |

| | | | |
|--|----------------------|----------|-------|
| 青 A-11 | サッカーに対する筋力トレーニングの必要性 | 20SF9027 | 上野 圭満 |
| <p>著者がこの研究に至った理由は、走りまわるサッカーというスポーツでウェイトトレーニングをすることは昔から筋肉の可動域や体力の低下など悪いことしかないとされてきたからだ。</p> <p>本研究の目的は、サッカーに対する筋力トレーニングの必要性を明らかにすることである。</p> <p>研究方法はインターネットを用いて調べた。</p> <p>日本代表元監督のジーコは、「世界との体格差を強く感じた。上半身・下半身の強さなどをどんどん鍛えていけば自分たちの持っている力を発揮できると思う。彼らはもっと若いうちに技術だけでなくフィジカル面でも鍛えるという環境になかった。」と語っている。自分が持っている力プラスαの力をだすためにも、サッカーというスポーツにおいてウェイトトレーニングは必要不可欠だと著者は考えている。</p> | | | |

| | | | |
|---|---|----------|-------|
| 青 B-1 | バスケットボール競技において ディフェンスリバウンドの獲得本数と勝率について | 20SF9029 | 鐘撞 奈桜 |
| <p>バスケットボールの試合でのシュートの成功率は、概ね 50%だと言われており、放ったシュートの半分は、リングを通過せずにリバウンドボールとなる。このリバウンドボールの獲得は試合の勝敗を左右する要因の一つに挙げられる。そこで、本研究は第 73 回関東大学女子バスケットボールリーグ戦の全 56 試合を対象に、各チームのディフェンスリバウンド(以下 DR)獲得本数を測定し、試合の勝率との関係を明らかにすることを目的とした。第 73 回関東大学女子バスケットボールリーグ戦の全 14 試合のボックススコアを元に検討した。全 56 試合のうち 52 試合を対象とし、相手チームに DR 数を上回ったチームが勝利したのは、39 試合であった(4試合は両チームの DR 数が同じだったため対象外とした)。また今大会で優勝した A 大学においては 13 勝 1 敗で、DR 獲得本数ではすべて相手を上回った。</p> <p>結果より、必ずしも DR 獲得本数を上回ったチームが勝利するとは言い切れない。</p> | | | |

| | | | |
|--|------------|----------|-------|
| 青 B-2 | PK 成功率について | 20SF9086 | 原龍 之介 |
| <p>サッカーにおいて、簡単そうに見えて簡単でないのが PK だ。GK と 1 対 1 でシュートを打てるまたとない得点のチャンスだが、一方で「入れて当然」という雰囲気はキッカーを務める選手にとって大きなプレッシャーとなる。JリーグのPKの成功率も調査しており、J1は82.1%と全体の3番目に高かった。J2は78.8%、トップはフランスのリーグ・アンで82.2%だった。国際サッカー連盟(FIFA)は1978年のW杯から延長戦の後にPK戦を導入した。2018年のロシア大会までの11大会のPK戦シュート数は計279本で、ゴールしたのは196本で、成功率は70%だった。PKを外す要因で上がったのは経験、試合での疲労、シュートスキル、メンタルの4つであった。大事な試合ほどキッカーへのプレッシャーや緊張が大きくなり外す確率が高まる。データを見てもワールドカップという大きな試合では外す確率が大きくなっている。PKのでこんな名言がある。PKを外すことができるのは、PKを蹴る勇気を持つ者だけだ。</p> | | | |

| | | | |
|----------|------------------------------|----------|---------|
| 青 B-3 | 長友佑都選手とJリーグサイドバック選手のスプリントの違い | 20SF9089 | 矢野 ジアン隆 |
|----------|------------------------------|----------|---------|

サッカーのポジションはたくさんあり、それぞれに必要な役割を持っている。その中でもサイドバックは試合中よく走るポジションである。そこで本研究の目的は、サイドバックの長友佑都選手と、Jリーガーサイドバック選手のスプリント回数と走った距離の違いを明らかにすることとした。インターネットで長友佑都選手をもとにその他のJリーグのサイドバック選手5人がどれくらい走っているのか、長友佑都とJリーガーのどちらがスプリント回数が多いのかを調べ、比較した。長友佑都はロシアワールドカップで4試合合計43km走っており合計スプリント回数は205回だった。それに比べて、Jリーガーサイドバック選手4人はJリーグで、1人目が合計44km 合計スプリント回数は61回、2人目が43km 合計スプリント回数は47回、3人目が合計38km 合計スプリント回数は53回、4人目は合計42km、合計スプリント回数が78回だった。走行距離は長友佑都選手含め5人とも40kmを上回っているが、スプリント回数では長友佑都選手が圧倒的な数字を記録し、他の選手に比べ非常に高いスプリント回数を示している。これは、長友佑都がチームにおいて重要な守備的役割を果たしたと予想された。

| | | | |
|----------|----------------------|----------|-------|
| 青 B-4 | 大学生アスリートにおける食事に対する意識 | 20SF9090 | 吉岡 優里 |
|----------|----------------------|----------|-------|

チーム内での食事に対する意識状況を確認することと、それに対して行動が伴っているのかを明らかにすることを目的として、日本経済大学の女子バスケットボール部を対象として、普段の食事に対する重要性・食行動、及び食意識に関する質問を4つ用意し、調査を行った。本研究の結果として、食事の重要性に対する認識は、高い割合を示したが、過半数以上が、実際に競技者としての食事を摂取できていないことが分かった。また、競技者として、ふさわしい食事を摂れている者、摂れていない者は、両群とも同じ票だった。

食行動の栄養バランスを考えて食事できていない者が多いことが分かった。

このことから、食事の重要性に対する認識は高いが、栄養バランスを考えることや、競技者としてふさわしい食事を摂取できていないことから、食事の知識があまりないと考えた。アスリートとしての栄養学を学ぶ必要があると考えた。

| | | | |
|----------|------------------------|----------|-------|
| 青 B-5 | 水泳中の呼吸の有無による身体への疲労度の影響 | 20SF9098 | 坂田 佳輝 |
|----------|------------------------|----------|-------|

著者は後輩に呼吸をした方が早く泳げるのか、それとも呼吸をできるだけしない方がより早く泳ぐことが出来るのかを聞かれた時になんて答えればいいのか戸惑った。この疑問に答えることで自分の思うような泳ぎができるようになればと考えるに至った。研究するにあたり25、50、100mをより効率的に泳げるかを明らかにするとともに疲労度も解明することを目指す。

研究方法は、25mでは呼吸なし、呼吸を2回に1回とし、50mでは呼吸2回、呼吸を2回に1回とし、100mでは呼吸6回、呼吸を2回に1回で比較した。対象者はスイミングスクールに所属する4人と著者の合計5人とした。25、50、100mの場合を呼吸あり、なしの場合を1人1回ずつ実施し、比較した。結果、25、50mの場合は呼吸なしが速く、100mの場合は呼吸ありの方が速かった。また、疲労度については25mの場合は変わらず50、100mは脈拍数が呼吸なしが多く疲労度が高いという結果になった。25、50mの場合は呼吸なしが効率がよく泳げた。100mの場合は呼吸ありが効率がよく泳げた。

| | | | |
|--|----------------|----------|-------|
| 青 B-6 | 肩腱盤断裂による怪我について | 20SF9106 | 波岡 和哉 |
| <p>著者は、野球部に所属しており肩腱盤断裂の怪我をしたことがある。再発防止のためにも肩腱盤断裂について詳しく知りたいと考えた。</p> <p>本研究の目的は、野球における肩腱盤断裂の怪我についてどのような者が怪我をしやすく、怪我をした際にはどのような治療法があるのかを明らかにすることである。</p> <p>研究方法として肩腱盤断裂の手術を行ったことがある医師や、理学療法士から情報を集めた。</p> <p>肩腱盤断裂は、肩を酷使する激しい運動を日常的に行っている者に起こる可能性が高い。断裂を防ぐためには肩甲骨の周辺の筋肉のトレーニングやストレッチが大切である。断裂を起こしてしまった場合には保存治療を行い、痛みが残る時には手術治療が行われる。</p> <p>今回の研究で他のポジションより投球回数が多い投手や、過度な練習をしている選手は肩腱盤断裂のリスクが高いことがわかった。日頃のストレッチやケアでリスクを回避できることがわかった。</p> | | | |

| | | | |
|--|---|----------|-------|
| 青 B-7 | 試合前に緊張した際、音楽を聴いた場合のメンタルと 試合内容の関係について | 20SF9108 | 藤井 花歩 |
| <p>緊張した時やリラックスしたい時の方法は人それぞれある。音楽を聴く理由として集中力を高めるなどメンタル面の補助として用いられることが多い。スポーツはメンタルも重要視されるが音楽と関係があるのかなどの疑問点から、本研究ではバスケットボールの試合において音楽を聴いた際の試合内容がどのように変わるかを明らかにすることを目的とした。対象者は、日本経済大学女子バスケットボール部、部員全員に試合前と試合後にアンケートをとったところ、部員の7割は試合前緊張すると答えた。緊張すると答えた7割のほぼ全員が音楽を聴くことで緊張を解すことができ、他の方法としては深呼吸などがあがった。緊張すると答えた者は試合中のターンオーバーが多いことが分かり、緊張しないと答えた者は試合のイメージトレーニングをしているなどの工夫をして落ち着かせていた。これらのことからリラックス方法は人それぞれあるが落ち着かせることによって試合内容が変化することがわかった。</p> | | | |

| | | | |
|---|-----------------------------------|----------|-------|
| 青 B-8 | 剣道競技における一本取った後にガッツポーズをするのはなぜ禁止なのか | 20SF9110 | 八並 亮介 |
| <p>剣道競技における一本取った後にガッツポーズをすると、反則になり取り消されることがある。本研究の目的は剣道競技における一本取った後にガッツポーズをするのはなぜ禁止なのかについて明らかにすることである。研究方法は、インターネット検索により実施した。結果、剣道試合審判規則では即失格や退場になってしまう禁止行為がいくつかあり、その行為の1つが、ガッツポーズである。剣道は礼に始まり礼に終わる武道なので、礼節を重んじてフェアプレーを尊重することを目的とする剣道では相手への、敬意を忘れた無礼な行為とみなされ反則になってしまう。剣道には打って反省。打たれて感謝という教えがある。打って反省とは、もし相手を打って勝ったのなら、打ち方のフォームは適切だったのか、あるいは勝ち方は最良だったのかなど結果を振り返って反省する。そして打たれて感謝とは、相手に打たれて負けたのなら、自分の弱点を相手が打って気付かせてくれたと考える。相手に感謝しなさいという教えになり、そしてこの教えの下では、ガッツポーズしている暇がないということになる。</p> | | | |

| | | | |
|--|------------------------------|----------|--------|
| 青 B-9 | バドミントンにおいて勝者の配球にどのような共通点があるか | 20SF9120 | 佐井藤 優維 |
| <p>本研究はバドミントンの試合において勝者の共通点があるかを調べ、勝負において配球が鍵になるのかを明らかにすることを目的とした。インターネットや YouTube の動画を用い、女子シングルス6名を対象に試合を視聴しながら実際に試合のスコアシートを書き、そこから球種の統計を取った。得られたデータと試合の展開からバドミントンにおいて配球が勝敗に関わるのかを調べた。結果は、配球による勝者の共通点はミスの回数にあることが分かった。また同じミス数である時、攻める球種(スマッシュ・カット・ヘアピン)の配球が多いほうに軍配が上がる結果となった。配球だけでの勝利はないが一つの要素として戦術に織り込む必要があると考える。選手それぞれに得意な球種や自分を生かしたプレースタイルがあり、いかにそこに持っていけるかが勝利のカギとなるようだ。また、相手によって配球による戦術が変化することや、プレー中に相手に対応してきた際にも戦術を練り直す必要があるため、さまざまな配球やパターンを持っておくことと、それに必要な技術を磨くことも重要である。さらに、今回の研究対象は女子シングルスであり男子シングルスやダブルスになると配球も変化するのではないかと考えた。</p> | | | |

| | | | |
|---|-----------------|----------|--------|
| 青 B-10 | サッカーにおける筋トレの重要性 | 20SF9123 | 玉城 幸太郎 |
| <p>サッカーはボールを足で扱う競技なので下半身の筋肉が必要なのはもちろん、体勢をキープしたり相手との接触プレイで負けないための上半身の筋肉も必要になってくる。しかし筋トレだけをして筋肉が大きくなりすぎるとその分柔軟性が低下し筋肉や関節に負荷がかかりやすくなる。そのため筋肉トレーニングと柔軟性トレーニングをうまく組み合わせることで柔軟性を維持しつつ怪我のリスクを減らしながら筋肉を強化することが重要である。</p> <p>ほかにも筋肉量が過剰になり、酸素や栄養素の供給が追いつかなくなり筋肉が酸欠状態になることがある。これにより運動効率が悪化し、パフォーマンスを落とす可能性もある。</p> <p>筋力を強化する効果的な方法の1つとして自重を使ったトレーニングが挙げられる。自重を利用したトレーニングは身体のあらゆる部位を効果的に鍛えることができ、プッシュアップやスクワットなど基礎的なトレーニングを行うことで、胸筋や腕の筋肉、足の筋肉などを全体的に強化することができる。</p> | | | |

| | | | |
|--|---------------------------|----------|-------|
| 青 B-11 | 糖分を摂取する場合としなかった場合のシュートの確率 | 20SF9126 | 中村 翔和 |
| <p>スポーツ活動において、糖質は重要なエネルギー源だが、たくさん摂取すれば良いというわけではなく、摂取タイミングを考える必要がある。</p> <p>本研究では、シュート直前に糖分を摂取する場合としなかった場合のシュート確率の関係性と糖分摂取のタイミングを調べることを目的とした。</p> <p>対象者は、女子バスケットボール部 10 名とした。対象者は練習後に、シューティングマシンを使ってスリーポイントを 10 本打った。糖分を摂取する前(以下摂取前)に 10 本、摂取した後(以下摂取後)に 10 本を打ち、その確率を記録した。糖分は飴を 1 人 2 個摂取した。</p> <p>研究の結果、摂取後の記録が良かったのが 8 名、摂取前は 1 名、変わらなかったのが 1 名であった。糖分を摂取することでシュートの確率が上がるということがわかった。</p> | | | |

坂口ゼミ

| | | | |
|--|----------|----------|-------|
| 黄 A-1 | 嗜好と飲料の関係 | 18SF9053 | 春田 賢吾 |
| <p>本研究では、嗜好と飲料の関係について研究を行った。対象者は、N大学の男子 944 名、女子 240 名の計 1184 名に嗜好と飲料の関係についてのアンケートを実施した。調査項目は、「性別」、「エナジードリンクを飲むか」などの計 11 項目から構成されている。調査項目はアンケートにし、Google フォームにアクセスしてもらい、調査の趣旨を文章にて説明し各々の質問項目に回答させた。得られたデータより、各項目からなるクロス表を作成し、得られたデータにより、項目からクロス表を作成し、χ^2検定を行い、5%水準で有意差が見られた場合、さらに調査残差を求め、有意差のみられたセルから全体の傾向を検討した。結果、女性と男性とでは、「コーヒー」、「牛乳」、「ジュース」、「炭酸ジュース」、「スポーツ飲料」、「エナジードリンク」で有意に男性の方が接種している傾向が強かった。</p> | | | |

| | | | |
|--|-----------------------|----------|-------|
| 黄 A-2 | エナジードリンクの摂取とスポーツ実施の関連 | 20SF9004 | 上田 崇人 |
| <p>本研究では、エナジードリンクの摂取とスポーツ実施の関連について調査した。対象は、N大学の男子 214 人、女子 91 人計 305 人である。調査項目は、「性別」、「スポーツをしているか」などの計 7 項目から構成されている。調査項目はアンケートにし、Google フォームにアクセスしてもらい、調査の趣旨を文章にして説明し各々の質問項目に回答させた。得られたデータより、各項目からなるクロス表を作成し、χ^2検定を行い、5%水準で有意差が見られた場合、さらに調整残差を求め、有意差のみられたセルから全体の傾向を検討した。スポーツをしているかとエナジードリンクを飲んだことがあるかについては、1%水準で飲んだことがある群に正の有意差があり、やる気を引き出すなど精神的に働きかけがあると考えられた。また、スポーツをしているかと体の状態については、5%水準で有意差があり($\chi^2=8.35, df=2, p<0.05$)、スポーツしている群と体の状態がかなり良い群では、5%水準で多く、疲労感や眠気を消失させる等全身への影響が明らかとなっている(小松・野村, 2019)ことからスポーツを実施し、エナジードリンクを摂取している群は、体の状態がかなり良いと感じる傾向にあったのではないかと考えられた。</p> | | | |

| | | | |
|--|------------|----------|------|
| 黄 A-3 | 部活動における問題点 | 20SF9012 | 俵 大晟 |
| <p>本研究では、部活動における問題点について調査した。対象は N大学の男子 196 名女子 120 人計 316 人である。調査項目は「部活動をしているか」、「体罰を受けたことがあるか」、「イジメはあったか」、「部活に行きたくない日があったか」、「部活をしていてよかったかと思うか」、「好きな練習メニューはあったか」、「怪我はしたことがあるか」、「顧問は厳しかったか」、「部活動ないの決まりはあったか」、などの計 10 項目から構成されている。調査項目はアンケートにし、Google フォームにアクセスしてもらい、調査の趣旨を文章にして説明し各々の質問項目に回答させた。得られたデータより、スポーツをしていると体罰問題やイジメ問題はかなりあることがわかった、また部活に行きたくない日や顧問が厳しかったと言う意見が多く、研究の結果自分が思っていた以上の問題があることや、部活をしている学生が色々な問題を抱えながらも部活動に励んでいることがわかった。</p> | | | |

| | | | |
|---|---------------|----------|------|
| 黄 A-4 | 準備運動とスポーツの関係性 | 20SF9024 | 安藤 司 |
| <p>私は準備運動をしてスポーツの成績が良くなるのかきになり、この研究を始めました。そこでなぜスポーツの前に準備運動をするのか気になり本研究を行った。調査は大学全学年を対象として同意を得られた、約 300 名を対象に実施された調査項目は、「性別」、「準備運動の重要性」などの計 7 項目から構成され、調査項目はアンケートにし、Microsoft Forms にアクセスしてもらい、調査の趣旨を文章にして説明し、各々の質問項目に回答させた。得られたデータより、各項目からなるクロス表を作成し、χ^2 検定を行い、5%水準で有意差が見られた場合、さらに調整残差を求め、有意差のみられたセルから全体の傾向を検討した。その結果、5%水準で有意差が見られた、「準備運動をすることで怪我をしにくくなった」「準備運動をすれば結果がよくなった」と言うことがわかった。しかし、「準備運動の重要性を理解しているのにできてない」「準備運動を軽くでしか行えていない」ところも存在している。これは、準備運動をすることでどう影響があるのかをしっかりと理解できてないのではないかと考えられる。</p> | | | |

| | | | |
|--|------------------|----------|-------|
| 黄 A-5 | ボディーコントロールと食事の関連 | 20SF9030 | 喜多 伊総 |
| <p>本研究は、ボディーコントロールと食事の関連について明らかにすることを目的とした。対象者は、男性 102 名、女性 166 名の計 268 名であった。調査項目は、「ボディーコントロールを成功したことがありますか」、「性別」、「お菓子は食べますか」などの計 14 項目から構成されている。調査項目はアンケートにし、Microsoft フォームにアクセスしてもらい、調査の趣旨を説明し各々の質問項目に回答させた。得られたデータより、各項目からなるクロス表を作成し、χ^2 検定を行い、5%水準で有意差が見られた場合、さらに調査残差を求め、有意差のみられたセルから全体の傾向を検討した。「BC 成功」と「お菓子摂取」では、5%水準で有意差があり($\chi^2=8.429, df=2, p<0.05$) 成功した人は、栄養意識が高く、過度な脂質や糖質の摂取を控えているのではないかと考えられた。「BC 成功」と「水分量」の項目では、1%水準で有意差があり($\chi^2=10.772, df=2, p<0.01$)、一定の水分量を決めることで、計画的な行動ができ、ボディーバランスの成功へ導いているのではないかと考えられた。</p> | | | |

| | | | |
|---|---------------------|----------|--------|
| 黄 A-6 | サッカーのホームアドバンテージについて | 20SF9041 | 半田 勘太郎 |
| <p>本研究はサッカーの試合でのホームの試合とアウェーの勝率の差を明らかにすることを目的としたJ1リーグ1年間の試合238試合を対象に試合での勝敗をホームとアウェーでの勝敗をインターネットを使って調査した。調査項目はインターネットにし Google の18年度の1年間の試合を調査した。得られたデータよりホームでの勝利数アウェーでの勝利数を計算し結果を出した。結果ホームでの勝数は96試合勝率は54%でアウェーでの勝利数は85試合勝率は46%で8%ホームでの勝率が高かった。</p> | | | |

| | | | |
|---|---------------|----------|-------|
| 黄 A-7 | マスクを外した生活について | 20SF9042 | 松本 弘翔 |
| <p>本研究では,大学生のマスクを外した生活について研究を行った.対象者は,N 大学の大学生であり,男子 244 名,女子 53 名の計 297 名にアンケートを実施した.調査項目は,「性別」,「運動時マスク」,「外す抵抗」などの計 11 項目である.調査項目はアンケートにし,Microsoft Forms にアクセスしてもらい,調査の趣旨を文章にて説明し各々の質問項目に回答させた.得られたデータより,各項目からなるクロス表を作成し, χ^2 検定を行い,5%水準で有意差が見られた場合,さらに調査残差を求め,有意差のみられたセルから全体の傾向を検討した.その結果,本研究の対象者は,男性は,マスクを使用しないことに抵抗は少なく,女性はマスクの着用が不要となった場合でも,マスクを使用する傾向が高いということが明らかとなった.この点については,男性は他者の目を気にすることなく,環境に適した容姿でいることが可能であるが,女性は文化的に自由を制限することが期待されていることがあり,これまでの環境から大きく変えられないのではないかと考えられた.加えて,感染症に対する心理的心配により外すことに抵抗があるのではないかと考えられた.</p> | | | |

| | | | |
|--|--------------------|----------|-------|
| 黄 A-8 | スマートフォンの所持時期と生活の関連 | 20SF9047 | 大森 和彦 |
| <p>本研究では,スマートフォンの所持時期と生活の関連について研究を行った.調査の対象者は,N 大学の大学生であり,男子 195 名,女子 118 名の計 313 名にアンケートを実施した.アンケートの調査項目は,「性別」,「所持時期」,「持つ理由」などの計 22 項目である.調査項目はアンケートにし,Microsoft Forms にアクセスしてもらい,調査の趣旨を文章にて説明し各々の質問項目に回答させた.得られたデータより,各項目からなるクロス表を作成し, χ^2 検定を行い,5%水準で有意差が見られた場合,さらに調査残差を求め,有意差のみられたセルから全体の傾向を検討した.その結果,スマホを小学生のときから所持している方が運動をしている傾向が高かった.また,スマホを小学生のときから所持している方は睡眠が減少していない傾向が高かった.さらに, スマホを小学生のときから所持している方は孤独感がない傾向が高かった.最後に,スマホを小学生のときから所持している方は,SNS 等で何かストレスを感じる傾向が少ない傾向にあることが明らかとなった.</p> | | | |

| | | | |
|---|-----------|----------|-------|
| 黄 A-9 | 睡眠がもたらす影響 | 20SF9052 | 塩山 駿作 |
| <p>本研究は,睡眠がもたらす影響について調査することを目的とした.N 大学の学生を対象に睡眠についてアンケートを実施した.調査項目はアンケートにし,大学生に Google フォームにてアンケート URL にアクセスしてもらい調査の趣旨を理解したうえで同意を得て回答させた.まずアンケートの結果を見るとアンケートに協力してくれた割合の大多数が男性であった.このことから N 大学の男子大学生は協力的なの分かる.次に「何時に寝ますか」,という質問では半分以上の学生が4時以降に寝ていて日中の居眠りも半分くらいの学生が「ある」にしている.だが,翌日の体調はよく記憶力と集中力は「良い」と回答している.7時間睡眠の学生が多いためなのかもしれない.睡眠する時間が朝方でもしっかり7時間寝ている人がいて,学生だからできるのだと思う.このことから睡眠時間はしっかりとれている人は日中集中力が良い反面,日中居眠りをしてしまう傾向があると考えられる.</p> | | | |

| | | | |
|--|------------|----------|------|
| 黄 A-10 | 球速と運動能力の関連 | 20SF9058 | 永田 光 |
| <p>本研究は、球速と運動能力の関連を検討した。N 大学の 100 名の現役野球部員を対象に測定を行った。測定項目は、「球速」、「ベンチプレス」、「スクワット」、「デットリフト」、「股割り」、「走り」、「メディシンスロー」の 7 項目から構成されている。測定は、練習の後、測定趣旨を説明し、同意を得た後実施した。得られたデータより、各項目を Pearson の積率相関係数を用いて分析し、それぞれの相関を調査した。結果、「球速」「ベンチプレス」・「スクワット」・「デットリフト」「股割り」・「走り」・「メディシンスロー」の各グループと「走り」以外では相関がみられ、1%水準で有意であった。「球速」と「走り」での優位な関連は見られなかったが、「球速」と「ベンチプレス」、「スクワット」、「デットリフト」、「メディシンスロー」については、パワー系の測定であり、この 4 種項目については、球速の向上に関連する項目であることが明らかとなった。さらに、「股割り」は、股関節柔軟性を測定した項目であり、股関節の柔軟性が高ければ球速が速かったことから、股関節の柔軟性の向上を図ることで球速の向上にも貢献できる可能性があるとして唆された。</p> | | | |

| | | | |
|--|-----------------------------------|----------|----------|
| 黄 B-1 | 韓国の K リーグに関するホーム戦とアウェイ戦による競技結果の関係 | 20SF9060 | パク ジョンソク |
| <p>韓国の K リーグのホーム戦とアウェイ戦による競技結果の関係を明らかにするため本研究を行った。対象は、2019 年に K リーグに所属している 12 チームのプロチームを対象とした。12 チームのプロチーム戦である全 456 試合を対象にホーム戦とアウェイ戦での勝敗を調査項目とした。集計方法は、K リーグのホームページに書いている情報を集計した。得られたデータより、各項目からなるクロス表を作成し、項目からクロス表を作成し、χ^2 検定を行い、5%水準で有意差が見られた場合、さらに調整残差を求め、有意差のみられたセルから全体の傾向を検討しようと試みた。結果、K リーグの試合会場の「ホーム」と「アウェイ」、そして「結果」の「勝ち」、「負け」、「引き分け」では有意差 ($\chi^2=4.241$ df=2 p=0.12)が見られなかった。つまり、韓国の K リーグでは、移動距離やホームアドバンテージが全 456 試合に対し試合結果を左右するような大きな影響を与えなかったと考えられる。</p> | | | |

| | | | |
|--|---------------|----------|-------|
| 黄 B-2 | 植物の育成経験と理由の性差 | 20SF9063 | 宮崎 朝光 |
| <p>本研究では、植物の育成経験と理由の性差について統計学的手法を用いて調査した。植物の育成経験と理由についての調査の対象者は、本調査の趣旨に対して理解の得られた男子 207 名、女子 188 名の計 395 名である。植物の育成経験と理由についての調査の項目は、「性別」、「年齢」、「植物を育てた経験」、「育てる理由」の計 4 項目から構成されている。調査項目はアンケートにし、Google フォームにアクセスしてもらい、調査の趣旨を文章にて説明し各々の質問項目に回答させた。得られたデータより、各項目からなるクロス表を作成し、得られたデータにより、項目からクロス表を作成し、χ^2 検定を行い、5%水準で有意差が見られた場合、さらに調査残差を求め、有意差のみられたセルから全体の傾向を検討した。結果、「性別」と「育てて見たい植物」では、5%水準で有意差があった。さらに、「性別」と「育てる理由」では、5%水準で有意差があり ($\chi^2=12.354$, df= 4, p<0.05)、「果実の味」の群では、男性は女性よりも 5%水準で少なく、度数=38, 期待値=47.7, 調整残差=-2.32 であった。つまり、男性は女性よりも観賞植物を育ててみたい傾向にあり、女性は男性よりも果実の味を育てる理由とする傾向が明らかとなった。</p> | | | |

| | | | |
|--|------------------------|----------|------|
| 黄 B-3 | 性差とウォーミングアップ・クールダウンの関連 | 20SF9068 | 吉原 颯 |
| <p>性差と調子の良さに対してウォーミングアップ・クールダウンの関連を明らかにするため本研究を行なった。調査は、現役大学生 375 名にウォーミングアップ・クールダウンと怪我についてのアンケートを実施した。調査項目は、「性別」、「スポーツ実施」、「WU 実施」、「CD 実施」、「捻挫」、「オスグッド」、「WU バリステック」、「WU ブラジル体操」、「WU 調子」の計 9 項目から構成されている。調査項目をアンケートにし、Google フォームにアクセスしてもらい、調査の趣旨を文章にて説明し各々の質問項目に回答させた。得られたデータにより、項目から、クロス表を作成し、χ^2 検定を行った。結果、「性別」と「WU 調子」では、有意差が見られた($\chi^2=13.965$, $df=1$, $p<0.01$)。「男」と「良い」の群では、1%水準で多かった(度数 =101, 期待値=98.6, 調整残差=0.6)。さらにセル毎に見ると、「女」と「良い」の群では、1%水準で少なく,(度数=37, 期待値 =39.4, 調整残差=-0.6)であった。この結果から、ウォーミングアップをすることにより、男性の方が女性よりも体調が良いと感じていた。</p> | | | |

| | | | |
|--|--------------|----------|-------|
| 黄 B-4 | ファッションと興味の関連 | 20SF9078 | 坂本 裕哉 |
| <p>近年、若者にファストファッションが流行している。なぜ若者にファストファッションが流行しているか興味を持ったため、本研究を行なった。調査は N 大学全体を対象として同意を得られた 305 名を対象に実施された。調査項目はアンケートにし、Microsoft Forms にアクセスしてもらい、調査の趣旨を文章にして説明し、各々の質問項目に回答させた。得られたデータより、各項目からなるクロス表を作成し、χ^2 検定を行い、5%水準で有意差が見られた場合、さらに調整残差を求め、有意差のみ見られたセルから全体の傾向を検討した。その結果、「FF への興味」と「購入頻度」、「FF の所有」、「FF の着用」では、5%水準で有意差が見られた。「FF への興味」のある者は、服を購入しようとする欲求が強い傾向に有り、服に限らず自己表現ができる全てのアイテムを対象として購入意欲を持っており、また、ファッションに対する情報の獲得頻度も高いと考えられ、安価に購入でき、自身にとって有意義なアイテムを得られる機会が「FF への興味」が「ない」群よりも多いのではないかと考えられた。</p> | | | |

| | | | |
|---|--------------|----------|-------|
| 黄 B-5 | マスクの使用と生活の関連 | 20SF9079 | 下川 愛友 |
| <p>マスクの使用と生活の関連について研究を行った。対象は、N 大学の学生、男子 243 名、女子 56 名の計 299 名である。forms を使ってアンケートの収集を行った。調査項目は、「1 日に何時間マスクを着用しますか」などの計 8 項目から構成されている。集計方法は、N 大学の講義中に担当の教員から学生に対し、アンケートの forms を送り、その後、調査の趣旨を説明し、同意を得て実施した。得られたデータより、男女と各項目からなるクロス表を作成し、χ^2 検定を行い、5%水準で有意差が見られた場合、さらに調整残差を求め、有意差の見られたセルから全体の傾向を検討した。結果、「性別」と「何回付け替え数/日」、「マスク肌荒れ」、「収束後のマスクの使用」で有意差が見られた。これらの結果から、男性は使い捨てるマスクの使用頻度が高く、女性は、男性に比べ高価な質の高いマスクをしている傾向が強く、このことにより女性は、肌荒れに影響を及ぼしているのではないかと考えられた。また、女性は、収束後もマスクを使用する傾向が強いことから、化粧など美容ケアに対する省力化が要因にあるのではないかと考えられた。</p> | | | |

| | | | |
|---|---------------|----------|------|
| 黄 B-6 | 競技と摂取タンパク質の関連 | 20SF9111 | 山田 陽 |
| <p>近年,スポーツ栄養に関する多くの研究が発表されている.しかしながら,競技と摂取タンパク質の関係についての研究は多くない.よって,競技と摂取タンパク質の関係について明らかにするため本研究を行なった.調査は,N 大学全学年を対象として同意を得られた 377 名を対象に実施された.調査項目は,「学年」,「体重」,「身長」,「部活に所属しているか」,「競技」,「最も飲食する植物性タンパク質」,「最も飲食する動物性タンパク質」,「一週間に何日飲食しているか」の計 8 項目から構成されている.調査項目をアンケートにし, Microsoft Forms にアクセスしてもらい, 調査の趣旨を文章にて説明し同意を得た後,各々の質問項目に回答させ,得られたデータにより, 項目からクロス表を作成し, χ^2 検定を行い, 5%水準で有意差が見られた場合,さらに調査残差を求め,有意差のみられたセルから全体の傾向を検討した. 結果,「部活」と「動物性」では, 1%水準で有意差があり ($\chi^2=17.127$, $df=4$, $p<0.01$),さらに,「部活」と「植物性」では, 1%水準で有意差があった ($\chi^2=19.099$, $df=3$, $p<0.01$).この結果から,部活に所属することにより,体づくりに意識が向き,タンパク質に意識した食嗜好になると考えられた.</p> | | | |

| | | | |
|--|---------------------|----------|------|
| 黄 B-7 | サッカーのホームアドバンテージについて | 20SF9122 | 田嶋 天 |
| <p>本研究はサッカーの試合でのホームの試合とアウェーの勝率の差を明らかにすることを目的としたJ1 リーグ1年間の試合 342 試合対象に試合での勝敗をホームとアウェーでの勝敗をインターネットを使って調査した. 調査項目はインターネットにし Google の 2019 年度の1年間の試合を調査した. 得られたデータよりホームでの勝利数アウェーでの勝利数を計算し結果を出した. 結果ホームでの勝数は 147 試合でアウェーでの勝利数は 120 試合で 10%ホームでの勝率が高かった.</p> | | | |

| | | | |
|---|-------------|----------|-------|
| 黄 B-8 | 睡眠と夕食の質との関連 | 20SF9135 | 中谷 衿夢 |
| <p>本研究の目的は,睡眠と夕食の質との関連を明らかにすることである.対象者は, N 大学生の計 489 名である.アンケートに関する項目は, 夕食を食べないとき眠りにつかない事がありますかという「眠りにつかないとき」などの計 8 項目から構成され,調査項目はアンケートにし, Google フォームにアクセスしてもらい, 調査の趣旨を文章にて説明し各々の質問項目に回答させた. 得られたデータより, 各項目からなるクロス表を作成し, 得られたデータにより,項目からクロス表を作成し, χ^2 検定を行い,5%水準で有意差が見られた場合,さらに調整残差を求め,有意差のみられたセルから全体の傾向を検討した.その結果,「眠りにつかないとき」に対して「脂質($\chi^2=11.817$ $df=3$, $p<0.01$)」と「野菜($\chi^2=11.924$ $df=3$, $p<0.01$)」と「乳製品($\chi^2=46.635$ $df=3$, $p<0.01$)」の項目については,有意差が認められた.このことから,夕食の欠食が眠りにつかなくなるという起因と考えられるとともに,脂質,野菜,乳製品を毎晩食べることも要因にあるのではないかと考えられた.</p> | | | |

| | | | |
|---|---------------|----------|-------|
| 黄 B-9 | 青年期の朝食の傾向について | 20SF9136 | 中谷 麻登 |
| <p>本研究の目的は、青年期の健康状態と食事や飲料の内容との関係を明らかにすることである。対象者は、N 大学生の計 375 名である。アンケートに関する項目は、「健康状態」、「食事時間」、「タンパク質」、「野菜」などの計 17 項目から構成され、調査項目はアンケートにし、Google フォームにアクセスしてもらい、調査の趣旨を文章にて説明し各々の質問項目に回答させた。得られたデータより、各項目からなるクロス表を作成し、得られたデータにより、項目からクロス表を作成し、χ^2 検定を行い、5%水準で有意差が見られた場合、さらに調整残差を求め、有意差のみられたセルから全体の傾向を検討した。その結果、「健康状態」と「野菜」項目の調査から、健康状態の悪い者は健康状態の良い者よりも野菜を食べない傾向にあった。斉藤・川名 (1977) は「朝食については野菜などの摂取が多くなっている。」と述べているように、朝食での野菜の摂取が多くなっており、野菜が持つ健康的なイメージから自身の健康状態への認知への貢献がなされている可能性が考えられた。</p> | | | |

| | | | |
|--|---------------|----------|-------|
| 黄 B-10 | 男女の考え方の違いについて | 20SF9201 | 間城 辰洋 |
| <p>本研究は、男女の考え方の違いについての調査を行い、男性と女性の考え方の違いについて明らかにすることを目的として行った。男女の考え方についての調査の対象者は、N 大学の男女であり、男子 160 名、女子 105 名の計 265 名に男女の考え方の違いについてのアンケートを実施した。調査項目は、「性別」、「会話」、「口喧嘩」、「人の好き嫌い」、「加齢に伴った言動」、「買い物」、「トイレ」、「ボディタッチ」、「恋愛」、「自由度」、「決定権」、「考え方」、「説明の際の感情」、「天気」、「社会的地位」、「原動力」、「目標」、「幸せ」、「恐怖」、「落ち込み」の計 20 項目から構成されている。これらの調査項目はアンケートにし、各学生に Google フォームにアクセスしてもらい、調査の趣旨を文章にて説明し各々の質問項目に回答させた。その後、調査の趣旨を説明し、同意を得て実施した。この研究によって、男性と女性の考え方には違いがあることが明らかになった。アンケート調査と χ^2 検定の結果から、男女の考え方に違いがあることを理解し、男性の考えと女性の考えをうまく理解すれば、今まで以上に、男女の関係もより良くなるだろうと考えられた。</p> | | | |

瀧ゼミ

| | | | |
|--|----------------------------|----------|-------|
| 緑 A-1 | バスケットボールにおけるリバウンドが勝敗に及ぼす影響 | 20SF9009 | 柴田 楓雅 |
| <p>バスケットボールの試合において、リバウンドが勝敗に及ぼす影響を検討することを目的として、2023年5月27日、28日に開催された日本生命 B.LEAGUE チャンピオンシップ・ファイナルで対戦した千葉ジェッツと琉球ゴールデンキングスの2試合のボックススコアを元に、各チームのオフェンスリバウンド、ディフェンスリバウンドの本数、スターティングメンバー毎にみたオフェンスリバウンド、ディフェンスリバウンドの本数を動画を見て自分でチェック、B.LEAGUE のホームページに公開されてあるデータを元に比較し、勝敗に及ぼす影響を検討した。結果としてオフェンスリバウンドを得点に結びつけた割合が高いチームの方が勝利していることが分かった。オフェンスリバウンドを取るによりシュートチャンスが増え、ディフェンスリバウンドを取るにより相手のシュートチャンスを減らすことができる為、リバウンドが勝敗に影響しているのかもしれない。</p> | | | |

| | | | |
|--|--------------------------|----------|------|
| 緑 A-2 | プレミアリーグのホームとアウェーの勝率と得点時間 | 20SF9020 | 道脇 凌 |
| <p>サッカーではホームとアウェーでの試合がありホームが勝つ確率が高いと言われていてそれが本当なのか、それとどのくらいの時間に得点が多く動いているのかについてプレミアリーグの2022/2023シーズン全試合を研究対象にし、プレミアリーグホームページを参考にしホームとアウェーの勝率の研究を行った。また、プレミアリーグの全得点を時間ごとにわけ調査も行った。結果として、ホームの方が半試合ぐらい勝率が多かった。また、アウェーの方は3分の1試合ほどこしか勝ちがなかった。得点時間の方は、どのチームも前半の終わりの残り5分から後半の始まって20分間の間でとても得点が入っていることが多かった。それに、1チーム1チームの全試合合計の得点が多くても最終順位が低かったり逆にそんなに得点を取れていなくても順位が高いチームがいることがわかった。</p> | | | |

| | | | |
|---|-------------------------------|----------|-------|
| 緑 A-3 | 国際的スポーツイベントがもたらす影響—WBCを対象として— | 20SF9025 | 石原 友祥 |
| <p>国内の人気スポーツである野球の国際大会としてワールドベースボールクラシック(WBC)が数年に一度開催されている。WBC が、日本国内プロ野球チームの観客動員数に与える影響を検討することを目的とし、日本プロ野球連盟の公式戦観客動員数のWBC前後の変化をもとに、プロ野球ファンの観戦行動への影響を考察した。対象としたWBCの1つ目は日本代表が決勝戦で、今大会5度目の対決となった韓国に延長戦の末勝利し、2大会連続2回目の優勝を決めた2009年第2回大会。2つ目はドミニカ共和国が全8試合に勝利し、大会史上初の全勝優勝を成し遂げて第3回WBC王者になった2013年第3回大会。3つ目は初の観客動員数100万人を超えた2017年第4回大会で、その前後の年の動員数をNPB公式サイトの月別一試合の平均観客動員数の統計データをもとに、比較検討を行った。その結果、セ・リーグのデータでは、WBCが行われた2009年シーズンは年間の総観客動員数が5パーセント上昇した、そこから2010年3%2011年4%2012年0.01%と観客動員数は下降傾向にあったが再びWBCを行った2013年のシーズンでは3パーセント上昇した事が分かった。</p> | | | |

| | | | |
|--|---------------------------------|----------|-------|
| 緑 A-4 | 社会人バスケットボールチームの試合前と試合中の心理状態について | 20SF9034 | 佐野 光汰 |
| <p>試合前と試合中に望ましい心理状態で試合ができているかどうかについて明らかにすることを目的とし、1月に行われた全九州総合バスケットボール選手権大会に出場した佐賀県の男子バスケットボールチームの選手6名を対象としてトーヨーフィジカル社の、試合前の心理状態診断検査と試合中の心理状態診断検査(DIPS-D.2)を実施した。DIPS.B.1の総合得点を判定表で評価すると、平均得点60点で5段階評価の1「かなり悪い」評価だが試合中の心理的パフォーマンスを評価するDIPS-D.2の総合得点の平均は39で3「もう少し」の評価になり、試合をすると中では少し上がることが分かった。試合前の心理状態のプロフィールを見ると、作戦思考度やリラックス度、集中度がかなり悪い傾向があるとことで平均値が低くなったことが分かった。試合中の自分の実力をどのくらい発揮できたかの自己評価では全員が50%以上出来ているので試合前の平均値が高くなるほど試合中の実力も上がることが予想された。</p> | | | |

| | | | |
|--|----------------------------------|----------|------|
| 緑 A-5 | バスケットボールの3ポイントシュートの成功率に影響する要因の検討 | 20SF9038 | 杜 星蓉 |
| <p>本研究では、3ポイントシュートの成功率に影響を及ぼす要因を明らかにすることを目的とし、筋力およびシュート時のボール回転数、身体の移動距離を測定し、シュート成功率との関係を検討した。青海师范大学女子バスケットボール部の選手で3ポイントシュート成功率の上位2名と下位2名を対象とし、ゴールの左45度からの3ポイントシュート10本試行時のシュート成功率と同時に、ボール回転数と身体の移動距離を測定した。筋力については、上半身の筋力としてベンチプレス1RM、下半身の筋力としてスクワットの1RMを用いた。回転数の平均値は、成功率上位で9.6と9.6、下位では5.9と3.6であった。移動距離の平均値は、成功率上位で97.5cmと104.1cm、下位では89.9cmと96.5cmであった。筋力では上半身の力が重要な要素であった。上半身の力がボールの速度と弧を決定し、ゴールの正確性に影響を及ぼす。引き続き深く研究して探究し、3ポイントシュートの成功率に影響するより多くの要因を見つけ、選手により良い訓練と指導を提供する必要がある。</p> | | | |

| | | | |
|--|-----------------------------------|----------|-------|
| 緑 A-6 | 大学生運動部員の長期活動休暇時による再開後までの気分の変化について | 20SF9043 | 松山 正明 |
| <p>大学で運動部に所属する学生の長期休暇となる夏休み前から後にかけて、気分の変化を明らかにすることを目的とし、荒井ら(2003)が開発した運動固有の感情尺度を用いて、日本経済大学準硬式野球部部員29名を対象者として気分の調査を5回行った。部活動の長期活動休暇は7/20から8/20までで、授業の夏休みは8/7から9/17までである。この感情尺度では、気分を否定的感情、高揚感、落ち着き感の3つの因子得点で示す。その結果、3因子ともに夏休みが終了し、授業が再開された9/18に最も高い平均値を示した。部活動の練習が再開された8/21前後では、3因子ともに大きな変化は認められなかった。授業が再開して1週間後の9/25では、3因子ともに9/18と比較すると低い値を示した。</p> <p>授業再開日の9/18に3因子ともに平均値が最も高かったことから部活動よりも学校が再開したことに意味があると考えられる。授業が再開して1週間後の9/25に3因子とも平均値が下がったのは授業や部活動、アルバイトの両立で多忙なことが考えられる。</p> | | | |

| | | | |
|---|---------------------|----------|--------|
| 緑 A-7 | 本学男女硬式テニス部員の心理的競技能力 | 20SF9051 | 佐々木 舞帆 |
| <p>メンタルスポーツといわれているテニスという競技をしている。本研究では、心理面のトレーニングに役立てるために本学テニス部員の心理的特徴を明らかにすることを目的とし、女子部員 5 名、男子部員 4 名を対象として、トーヨーフィジカル社心理的競技能力診断検査(DIPCA.3)を行い、男女別に検討した。DIPCA.3の判定基準によって判断すると闘争心が男女ともに高い。男子と女子を比較すると、総合得点は男女ともに変わらないが、総合得点の判定表から男子の判定は、やや低いと判断された。尺度別にみると男子の方が勝利意欲が高く、女子の方が集中力が高い。因子別にみると、男子の方が競技意欲が高く、女子の方が、競技意欲以外高いことがわかった。すなわち、男子は集中力が欠けていることから落ち着き、冷静さ、注意の集中、女子は、リラックス能力が低いことから不安、プレッシャー、緊張のない精神的なリラックスの確保することが心理面のトレーニングに効果的だと示唆する。</p> | | | |

| | | | |
|---|---------------------|----------|------|
| 緑 A-8 | 大学生の運動実施と疲労感の関係について | 20SF9054 | 徐 熙成 |
| <p>人が運動をする時、運動と睡眠が日常生活での疲労感にどのような影響を及ぼすのか、そして日常生活で疲労感を感じずにできる運動の頻度はどのようなのかという点について検討することを目的とした。日本経済大学生を対象に、運動頻度・時間・強度、疲労感、睡眠時間についてアンケート調査を実施し、運動と疲労感について検討する。</p> <p>筆者自身は、毎日運動した時と週 3 日運動した時を比較した時、運動頻度が週 3 日の時が日常生活での疲労感が顕著に低かった経験がある。</p> <p>また、対象が健康スポーツ経営学科の学生だったため、競技力の向上のために運動する学生が多いと予想され、日常生活での疲労感というより競技力向上のためのトレーニングでの疲労感を示す可能性が予想された。</p> | | | |

| | | | |
|---|------------------------|----------|-------|
| 緑 A-9 | テニスのサーブ時におけるルーティーン的重要性 | 20SF9059 | 中村 太一 |
| <p>ルーティーン的重要性を検討するために、ルーティーンを行う時と行わない時でサーブの確率はどうかを明らかにすることを目的とし、本学テニス部男子 6 名女子 5 名の計 11 名を対象として、それぞれがいつも行っているルーティーンを行って 1st サーブと 2nd サーブを 10 セット打ち、その次にルーティーンを行わずに同様にサーブをしてもらった。それぞれのサーブの成功率を求め、ルーティーンの有無での比較を行った。その結果、ルーティーン有の場合男子は1stサーブ 63.3%、2nd サーブは 81.7%。女子は 1stサーブ 68.0%、2nd サーブ 86.0%。男女合わせての1stサーブの確率は 65.5%、2nd サーブは 83.6%。ルーティーン無の場合男子は1stサーブ 33.3%、2nd サーブ 68.3%。女子は1stサーブ 48.0%、2nd サーブ 68.0%。男女合わせての1stサーブの確率は 1st40.0%、2nd サーブ 68.2%。つまり、男子のルーティーンの有無の差は 1st30.0 ポイントダウン、2nd13.4 ポイントダウン。女子は 1st20.0 ポイントダウン、2nd18.0 ポイントダウン。男女合わせると、1st25.5 ポイントダウン、2nd15.4ポイントダウンすることが分かった。試行後の感想では、トスが安定しない、タイミングが合わない、1st サーブ時にスピードを出すための溜めがない、体重移動がいつもより不自然という意見が出ていた。</p> | | | |

| | | | |
|--|--------------------|----------|------|
| 緑 A-10 | 投手とプライオメトリックトレーニング | 20SF9062 | 蓑茂 然 |
| <p>投手の球速アップのために行っているプライオメトリックトレーニングの効果を明らかにすることを目的とし、立ち幅跳び、垂直跳びの記録と球速との関係性を調べた。日本経済大学野球部投手13名を対象として、アンクルホップ、ドロップジャンプ、ボックスジャンプ、ジャンピングスクワット、バウンディングジャンプ、メディシンボール投げの6種類のプライオメトリックトレーニングから各自で4種類選択し、7月から12月の6ヶ月間に渡る週3回プライオメトリックトレーニングを実施し、トレーニング期間の前、中、後の3回について立ち幅跳び、垂直跳び、球速を測定した。その結果、立ち幅跳びが平均0.1m、垂直跳びが平均5.41cm、平均球速が2.25km/h 向上した。これらの結果から、プライオメトリックトレーニングは立ち幅跳びや垂直跳びの脚力、瞬発力を向上させるとともに投球での球速向上に影響を与えられた。しかしこの6ヶ月間でチームのトレーニング、個人的なトレーニングにプライオメトリックトレーニングを追加したことからプライオメトリックトレーニングのみが球速に直結して効果があるということは難しいと予想した。</p> | | | |

| | | | |
|---|-----------------|----------|------|
| 緑 A-11 | リクナビ診断と性格類型論の検討 | 20SF9065 | 柳 寿志 |
| <p>本研究では、株式会社リクルート、リクナビとクレッチマーの性格類型論との関係性を比較、検討することを目的とした。</p> <p>本学校内 19 名を対象として、リクナビ診断で、得られる 5 つ因子(外向性、協調性、良識性、情緒安定性、知的好奇心)、性格特徴と、BMI 値の回答を求めた。</p> <p>リクナビ診断での、5つの因子と、性格特徴結果をもとに、クレッチマーの性格類型論での、肥満型(社会的、融通がきく)、細身型(非社会的、敏感かつ鈍感)闘志型(几帳面、融通が効かない)に分類するとともに、肥満度の指標である BMI との関係性を検討した。リクナビ診断結果の5つの因子数値や、性格特徴の文章から読み取り、分析した。肥満型 4 人、細身型 6 人、闘志型 9 人のうち、6 人は、異なった結果になった。</p> <p>今はインターネットが主流、生活状況によって人格に影響をしていることが予想された。</p> | | | |

| | | | |
|--|---------------------------------|----------|--------|
| 緑 B-1 | 大腿四頭筋と大腿二頭筋の自重トレーニングが運動能力に及ぼす影響 | 20SF9070 | 大久保 伊織 |
| <p>本研究では、大腿四頭筋と大腿二頭筋をターゲットとした自重トレーニングが、運動能力のパフォーマンスに及ぼす影響について検討することを目的とした。22 歳男性 1 名と 18 歳の女性 1 名のサッカー選手を対象にし、1日目にノーマルスクワット、ブルガリアンスクワットの 2 種目を 20 回ずつ 3 セット、2 日目にスタンディングレッグカール、ヒップリフトの 2 種目を 20 回ずつ 3 セット、3 日目を休養日としたサイクルを、2023 年の 8 月 6 日から 9 月 3 日までの 4 週間行った。1 週間ごとに、50 メートル走、100 メートル走、yo-yo テスト、垂直跳び、立ち幅跳び、反復横跳びの記録を測定した。結果として、全ての種目の記録に向上が見られた。例として、50 メートルのタイムが、男性が 7.2 秒が 6.5 秒に女性が 9.0 秒が 8.2 秒になった。大腿四頭筋と大腿二頭筋に限定した自重トレーニングで、当初から効果を期待していた瞬発力、跳躍力に加えて、敏捷性や持久力についてもパフォーマンスの向上が見られた。</p> | | | |

| | | | |
|---|---------------------------------|----------|-------|
| 緑 B-2 | 精神的要因における大学野球選手へのパフォーマンスの影響があるか | 20SF9074 | 金城 和尋 |
| <p>対象は、21歳男性の野球歴15年の男性で、メンタル面の影響からパフォーマンスへの影響を感じた事のある者を対象に行った。研究方法としては、精神状態が良好の時と、精神状態が良好ではない時の両方でパフォーマンスを測定した。測定項目は、身体的項目、心理的項目、実技の3つから行う。身体的項目は、柔軟性、筋力など。心理的項目は、意欲、自信、モチベーションなど。実技の項目は、10球投げ、平均球速、コントロールの確率の2つ。良い精神状態の基準として、心のバランスが取れている思考や感情。自身があり、協調性、謙虚などがある。精神状態が良好ではない時の基準は、ストレスや疲れがある。自己否定、自己肯定感が低い時など。これらの内容をアンケート形式で、1段階から3段階で評価する。この方法は、自分が参加したイップス研究で、熊本学園大学の松田晃二郎教授のものを引用しています。精神状態の評価は、アンケートを用いて評価し、3の状態を良好、1を良好ではないと評価する。</p> <p>結果として、状態の良い時はアンケートの点数も高く、身体的、平均球速、コントロールの確率も高かった。反対に悪い状態の時は、パフォーマンスを行う前から状態が悪く、アンケートの点数も低かった。他にも身体的の不足や自信の低下などもあった。</p> | | | |

| | | | |
|---|---------------------|----------|-------|
| 緑 B-3 | 筋肥大に効果的なトレーニング頻度の検討 | 20SF9076 | 後藤 祐輔 |
| <p>筋肥大を目的とした筋力トレーニングをする際に、どのくらいの頻度でトレーニングを実施するのが効果的なのかを検討することを目的とした。筋肥大の変化を分かりやすくするために、トレーニング頻度を週2日と5日に設定し、トレーニング期間の始まる前に体重、胸囲、腕周りの周囲計を測定し、8月1日から9月30日の前と後を比較する。被験者は私自身が行う。トレーニング内容としては、上半身の腕、肩、胸、の3つの部位に分けて、腕(ナロープッシュアップ、リバースプッシュアップ、ダンベルカール、リストカール)全4種目 肩(フロントレイズ、サイドレイズ、ダンベルショルダープレス、ダンベルアップライトロウ、ベントオーバーリアレイズ)全5種目 胸(ダンベルフライ、ダンベルプレス、ダンベルプルオーバー、プッシュアップ、ディップス、プレートプレス)全6種目の15回を負荷は10kgとし2セットずつ行った。2つのトレーニングの結果から、週5日の方は1ヶ月で胸囲+2.4cm、腕周りは+1.2cmとなり週2日の方は1ヶ月で胸囲+1cm、腕周りは+0.8cmとなった。</p> | | | |

| | | | |
|---|-------------|----------|------|
| 緑 B-4 | 剣道における礼法の考察 | 20SF9082 | 谷 莉音 |
| <p>本研究では、剣道というスポーツは他のスポーツに比べて礼法を重要視されていると思われる。試合の勝敗が試合後の礼法の実施に影響しているかどうかを検討し、剣道の礼法についての考察することを目的とした。6月2日に行われた熊本県高校総体剣道競技大会での男子5試合・女子5試合対象として、動画を撮影し試合後の礼法実施について記録した。調査の結果、男子5試合中2試合、女子5試合中1試合において、負けた方が試合後の礼法がおろそかになっていた。結果から、試合の勝ち負けにこだわることによって、試合で負けた方が礼法がおろそかになることが分かった。このことから、剣道の礼法の重要性が見えた。このように、試合の勝敗関係なく、勝っても負けても「礼に始まり、礼に終わる」ということが大切である。剣道は、対人競技であり、相手から教えられることもあるので、お互いの礼儀を尽くすことで正しい剣道の礼法が成り立つ。</p> | | | |

| | | | |
|---|-----------------------|----------|-------|
| 緑 B-5 | 本学準硬式野球部員の心理的競技能力について | 20SF9083 | 知念 孝樹 |
| <p>日本経済大学準硬式野球部の、精神面の問題を把握しつつ競技力向上に向けた基礎資料とすることを目的とし、準硬式野球部17名に対して9月23日～24日に株式会社トーヨーフィジカル製の心理的競技能力診断検査を実施した。その結果、チーム全体の平均総合得点は148.3で5段階評価の2とやや低かった。因子ごとにみると、「精神の安定・集中」の平均得点は28.4でやや低い評価だった。その理由として考えられるのは、チームには高校時代非レギュラーや野球経験が中学まで、また野球未経験の部員が多くいるからだと考えられる。次にレギュラー9名非レギュラー8名を因子別に比較すると、「競技意欲」ではレギュラー(59.4)が非レギュラー(53.2)よりも高い値を示した。逆に「精神の安定・集中」では非レギュラー(32.2)がレギュラー(25)よりも高い値を示した。この結果から、チームではほとんどレギュラーが固定されているためレギュラーの「競技意欲」が高く、緊張から「精神の安定・集中」が低いと考えられる。逆に非レギュラーは自分には試合出番がないだろうという気持ちから「精神の安定・集中」が高いと考えられる。</p> | | | |

| | | | |
|--|--------------------------------|----------|-------|
| 緑 B-6 | 現役大学生に聞いた小・中・高校生時の体罰・ハラスメントの実態 | 20SF9084 | 中西 俊裕 |
| <p>現代の社会問題になっている体罰やハラスメント行為に対しての周りの反応や考えを理解し自分自身の行いを再確認することを目的とし、日本経済大学の健康スポーツ経営学科の在学学生に匿名でのアンケートを実施し、当時行われた被害の内容や被害当時の年齢、男女での違いなどの分析を行った。また、体罰・ハラスメントの必要性を問う質問をした。その結果、約3割の人が被害やそれに準ずることに直面していた。被害者の男女比は3:7で年齢関係なく女性の被害が多い、被害内容は暴力が一番多く、次に暴言が多かった。被害を受けた年代は小・中・高比で3:3:4となり高校が最も多いが大きな差は見られなかった。体罰は必要・不必要の問いでは少なからず必要だという回答が約3割(32%)あった。ハラスメントも約2割(23%)の人が少なからず必要と回答をした。また、体罰は少なからず必要と回答した人の中には体罰の被害者も数人いたことから、体罰やハラスメントで得られるものもあるのではないかと予想された。しかし、体罰やハラスメントが良いと訳ではないことを覚えたい欲しい。</p> | | | |

| | | | |
|--|------------------------|----------|------|
| 緑 B-7 | 2週間のトレーニングで筋肥大効果が得られるか | 20SF9085 | 原 海成 |
| <p>一般的に筋肥大には、70%～85%程度の負荷で、おろす動作で約3秒上げる動作で約3秒かけるスロー動作で数セットのトレーニングを繰り返すのが良いとされている。本研究では、2週間に限定したトレーニング期間での筋肥大効果について検討した。普段から筋力トレーニングをしている成人男性1名(21歳)を対象として、トレーニング期間前後の胸囲と上腕囲、及びベンチプレスの1RMの変化の測定を行った。トレーニングはベンチプレスを行い1RMの70%の負荷(77.5kg)に設定し、6～12回の挙上で5セットのトレーニングを1日おきに2週間続けた。その結果、トレーニング初日と最終日の筋肥大の評価に用いた周囲径の変化は、胸囲では+0.4cm、上腕囲は-0.2cmであった。今回はメジャーで測定したため誤差程度の変化しか見られなかった。1RMについては+5kgの向上が認められた。筋肥大を目的とした2週間のトレーニングでは筋力の向上は見られたが筋肥大は見られなかった。今回のトレーニングでは期間が短かったことに加えて、筋力の向上に伴って負荷を増加されることが必要であったため筋肥大効果が見られなかったと予想する。</p> | | | |

| | | | |
|--|---------------------------|----------|-------|
| 緑 B-8 | 大学女子バレーボールチームの健康度と生活習慣の実態 | 20SF9088 | 松本 瑠依 |
| <p>現在運動をしている人の日頃の生活習慣や健康度の実態を調べることと、選手たちのプレーのパフォーマンスに生活習慣が如何に関わってくるのかを調べることが目的とし、全国大会に出場する本学女子バレー部を対象として、健康度・生活習慣診断検査用紙(DIHAL.2,2003年4月発行)を用いて調査を行った。身体的や精神的・社会的な健康度の総合得点や運動・食事・休養の総合得点の結果からは、全員がとてもいい判定というわけでもなく、平均が5段階の3という結果になった。充実型・生活習慣要注意型・健康度要注意型・要注意型のパターン判定では対象の半分が要注意型に当てはまることがわかった。この結果からプレーのパフォーマンスとの関係性については、その日のコンディションや体調・ケガなどが一番大きくかわることを予想した。だが、少なからず日頃の生活習慣が体調やいつも通りのプレーやパフォーマンスを見せるためには必要だということも同時に予想された。</p> | | | |

| | | | |
|--|---------------------------------|----------|-------|
| 緑 B-9 | バレーボールにおいて、レセプションが勝敗におよぼす影響について | 20SF9096 | 樺島 愛華 |
| <p>バレーボールは技術(レシーブ、トス、スパイク)だけではなく、レセプションにおいても勝敗を大きく左右されると考える。そこで本研究では、バレーボールのレセプションがどれほど勝敗に影響をおよぼすのかについて検討することを目的とした。令和5年度10月に行われた九州大学秋季バレーボール女子1部リーグで本学女子バレーボール部が勝利した試合と負けた試合の動画によりレセプションを評価しセットごとの分析を行った。レセプションの評価は米沢による技能評価基準をもとに行なった。評価は4段階で、1、コンビネーション攻撃可能なレシーブ 2、ハイセットから攻撃可能なレシーブ 3、その他の返球 4、ミスである。その結果、レセプションからの攻撃は勝敗に大きく関わっている事が分かった。しかし、レセプションが良かったから勝てるというわけではなく、勝敗にはラリーポイントや時には技術以上の成果を見せることが出来たときに勝率が高いと考えられる。また、レセプションが良いとセッターとスパイカーのコンビ出来る範囲が増えて、攻撃力がアップし勝利に繋がる事ができる。</p> | | | |

| | | | |
|---|---------------|----------|-------|
| 緑 B-10 | ウォーミングアップの重要性 | 20SF9099 | 柴田 直哉 |
| <p>ウォーミングアップをした場合と、10分程しかしなかった場合によって身体ともどのような影響をおよぼすかの研究を目的とした。九州1部リーグフットサルに所属する10人を1チーム5人とし2チームを作った。1チームの方にはウォーミングアップをさせ、もう1チームの方にはウォーミングアップを10分程しか行わずに試合をさせた。試合終了後、試合を行った10人にアンケートを行った、ウォーミングアップをさせた方のチームでは、「身体がいつもどおり動いた」「ミスが少なかった」「動き出して遅れることがなかった」という意見があがった。次に、ウォーミングアップを10分程しか実施しなかった方のチームでは「身体が動かなかった」「ミスが多かった」「判断が遅れが生じた」などの意見が上がった。この結果から、考えられることはウォーミングアップの効果として、身体を温め試合開始からベストなパフォーマンスを発揮させるだけではなく、脳の活性化や洞察力向上にも極めて効果が高いと考えられる。</p> | | | |

光井ゼミ

| | | | |
|---|-------------------------|----------|-------|
| 白 A-1 | ランフィットネス中のインターバルでのストレッチ | 20SF9014 | 豊田 京香 |
| <p>ランフィットネス中のインターバルでどのようなストレッチをすればより次のセットを楽に走れるのかを目的とし、男女問わずスポーツ全般を対象として調査を行いました。実際に所属している女子ラグビー部員や、Google フォームにてアンケート URL にアクセスしてもらい、調査の趣旨を理解したうえで、同意を得て回答してもらいました。得られたデータより、走るときは主に下半身のふくらはぎや大腿部を使うので下半身のストレッチを行うだけで次のセットを楽に臨めようと思っておりましたが腕を振って走る為、肩回りのストレッチをしている人が一定数いました。ランフィットネスにおいて下半身のストレッチは欠かせないことだと思っておりましたが、下半身のストレッチをすると逆に負荷がかかる為、下半身のストレッチをせずに上半身のストレッチだけの人がいることが明らかになりました。このようにランフィットネス中のインターバルでは、下半身のストレッチだけに縛られず、上半身もストレッチをしていることが明らかになりました。人それぞれ自分に合ったストレッチをすることで、次のセットも楽に走れることがわかりました。</p> | | | |

| | | | |
|---|-----------------|----------|-------|
| 白 A-2 | スポーツとトレーニングの関係性 | 20SF9018 | 松尾 駿助 |
| <p>私はトレーニングがパフォーマンス向上にどれだけ関係しているのか知りたいと思った。対象者は合計 10 人に協力してもらい、野球をすでに引退して体を鍛える目的の 5 人と現役で野球を続けている 5 人に遠投とスイングスピードを計測した。筋トレを行った者とパフォーマンスを意識した動き【柔軟性、可動域、体幹】をした者とで成果が上がるのかを調べ、2 ヶ月半実施期間を設け、再び計測して経過を見ることとした。結果として遠投は現役を引退した筋トレ組は平均で+1.2m で記録としては少し伸びた。現役で野球をしているパフォーマンスを意識した組は平均で+3.2m でそれなりに記録は伸びた。スイングスピードは引退した筋トレ組の全体の平均結果は-0.4Km、逆にパフォーマンスを意識した組は 5 人中 5 人全員が結果としてスイングスピードが上がり、全体として+4km だった。パフォーマンスにおいて筋力も重要だがキレや柔軟性は特に重要だと改めて認識できた。</p> | | | |

| | | | |
|--|--------------------------------------|----------|-------|
| 白 A-3 | プロ野球の経営について(パ・リーグ) 野球の人気を向上させるために | 20SF9031 | 宜保 喬大 |
| <p>現在野球の人気低迷している中で野球の人気を向上させるためのヒントがないか調査していく。プロ野球のパ・リーグの6球団を対象とし経営戦略や取り組み、観客動員数について調査を行った。調査の結果から、球団名に地元の名前を付け加え、地元の球団を応援したいという気持ちを掴み、ファンを獲得している印象があった。野球の人気低迷の要因としてはスポーツの多様化があげられ、野球ファンの高齢化も進行していることがわかった。調査の結果から野球の人気を向上させるためには度々野球界でも話題になる「16球団への球団拡張」でプロ野球球団のある地域を増やしプロ野球をもっと身近な存在にし、子供たちに関心を持ってもらい野球人口の増加が期待できるのではないかと考えた。また、世界ランキング1位の日本の日本一の球団と世界ランキング2位のアメリカの MLB のワールドシリーズの優勝チームと試合を行うことで日本だけではなく世界からも日本の野球が注目され幅広い人に関心を持ってもらい野球人口の増加が期待できるのではないかと考えた。</p> | | | |

| | | | |
|--|---------------|----------|-------|
| 白 A-4 | これまでの野球を振り返って | 20SF9032 | 金城 洸汰 |
| <p>私は、小学一年生から大学四年くらいまでの 15 年近く野球をしてきました。楽しかったことや楽しくなかったこと、苦勞したこと、これは嫌いだったなってことが沢山ありました。元々、私の 2 人の兄が野球をしていてそれを見て後を追うように野球を初めて、初めは投げる、打つ、捕る、走るなど楽しかった覚えがある。でも、他のスポーツをするときも同様に楽しみを感じていたため、今思うとスポーツが好きであって野球が好きっていうことではなかった。それでも野球をしていて確実に楽しかったと思ったことは強いチームと接戦の試合をした時であった。ワンプレーのミスも命取りの緊迫感ある状況ですごいプレーをした時やいいバッティングをした時は最高でした。楽しくなかったことは、冬トレといって無駄に長距離走などをさせられ、体づくりで筋トレや食トレをしているのにも関わらず、無駄な長距離走で痩せやすくさせられたのは本当に無駄で楽しくなかったし苦しかった。苦勞したことは、球速を上げるために筋トレしてフォーム改善をして短距離走や体幹トレーニングなどをして高一から大学生までに 2~30 キロ近く球速アップトレーニングを沢山することが 1 番苦勞した。野球人生はとても怪我也多く苦勞することも多かったですが、最高の瞬間も経験することができたので、悪くない時間を過ごせたとし、良い経験をできたと考える。</p> | | | |

| | | | |
|--|--------------------------------------|----------|-------|
| 白 A-5 | 外反母趾角の違いが足底圧、重心動揺、並びにインソール挿入効果に及ぼす影響 | 20SF9035 | 妹尾 安南 |
| <p>本研究は、外反母趾がある人とそうでない人を比較し、足の測定圧や重心位置の違い、及びインソールの挿入効果について検討することを目的とした。大学生の女子ラグビー部6名を対象に足底圧機器を用い、静止立位時の足底圧、左右片足立ち、及びその場足踏みを行い動的なバランス能力を測定した。また、各被験者の非荷重時における足型に合わせてインソールを作製しインソール挿入後の効果検証を行った。群間比較では、第一趾側角度が20度以上を超える A 群と、それ以外を B 群として比較した。まず、インソール挿入3か月後の効果検証では、アンケート調査において足の疲労が軽減され歩きやすくなった、痛みが軽減したなどという回答があり、インソールを入れることでの挿入効果が一定数確認できたが、重心位置・走行距離・楕円領域に大きく数値の変化は認められなかった。重心位置では、A は後足部に重心があり、Bは前足部に重心が位置していた。重心動揺では、AはBと比べて220.75 (mm)と移動範囲が広いことが分かり、また、重心動揺の楕円領域の面積が1180.5mm²と大きいことが分かった。これらのことから外反母趾角が大きくなると重心位置が後足部寄りに変移し動的な重心動揺幅が高くなることが明らかになった。</p> | | | |

| | | | |
|---|---------|----------|-------|
| 白 A-6 | 身体向上と球速 | 20SF9039 | 仲村 周真 |
| <p>私たち野球部投手陣は、球速が課題になっており、去年から本格的にウエイトを始めて上がった選手上がらなかった選手がいたのもっと深掘りしたいと思いこのテーマとなっている。研究の目的としては、今のスポーツ界は、トレーニングなどが進化しており筋トレが主になっている。そして、150 キロ投げる投手も増えてきている。従って身体向上により、球速は上がるのかを目的としている。研究方法としては、トレーニング介入前後の比較には、対応のある群間比較を行い、投球速度と各項目との関係については、相関分析を行った。対象期間や対象人数は、2 ヶ月間野球部 20 人の投手のデータを取っている。「トレーニング介入前後の比較では、球速、体重、ベンチ、スクワット、デッド、20M 走の項目で有意に高値が認められた。また、球速と体重、ベンチ、スクワット、デッドの項目で有意な相関関係が認められたが、20m 走との関係では相関関係は認められなかった。結果から見て、身体向上【特に下半身の力】に伴い、球速が上がるという事が示唆された。</p> | | | |

| | | | |
|----------|------------------|----------|-------|
| 白 A-7 | スポーツが人に与える影響について | 20SF9045 | 牟田 佑生 |
|----------|------------------|----------|-------|

私が、スポーツが人に与える影響についての研究をしようと思った理由は、私自身子供の頃からスポーツ(野球)をして来て、スポーツをすることによっての体の変化、性格の変化、身に付けられる力、また、なぜ世間はスポーツをすることを進めているのか研究したかったからです。研究方法としては、平均年齢22歳の草野球チームの選手(20名)へのアンケートとインターネット、本などを参考に研究しました。選手にはスポーツをやって来て何が1番身に付いたか、スポーツをやって来てよかったかどうかのアンケートに協力してもらい、前者の質問の結果は、努力する力が身に付いたという選手が1番多く、後者の質問に対しては90%の選手がスポーツをやって来てよかったと回答しました。また、スポーツをすることによって爽快感・達成感・他者との連帯感等、精神的な充足も図り、更には、体力の向上・ストレスの発散・生活習慣病の予防など、心身両面にわたる健康の保持増進に大きな効果を得ていることが分かりました。

| | | | |
|----------|---------------|----------|-------|
| 白 A-8 | 米国における日系人について | 20SF9046 | 山木 力羅 |
|----------|---------------|----------|-------|

本研究の目的は米国における日系人がどのようにして差別問題を克服したかインターネット上で調べ、また実際に日系人の方にインタビューを実施し、今現在米国で差別を受けたことがあるか、もしくは差別についてどう感じるか、また第二次世界大戦時の日系人の事実を知っているか様々な視点で調べた。対象は、日系アメリカ人の方10数名の方にインタビューを実際に行い差別について、442部隊の事を知っているか、アンケートを実施した。また、インターネット上で日系人についての歴史、差別も調べた。結果、全てのアンケートによると日系人の方が差別を経験したことがあり、そして442部隊のことを知っている人は少なかったが認知はされていた。第二次世界大戦中の日系人の立場や出来事は知っている人が多かった。米国における日系人の歴史は若い世代の人たちにうまく伝わっているが、米国における差別はまだたくさん存在すると示唆された。終わりに、米国における日系人は、時代の流れや変化にも関わらず、日系人としての誇り、アイデンティティを忘れることなく日系人の歴史や祖国日本の事などが米国においてうまく継承されていると考えられた。

| | | | |
|----------|--|----------|--|
| 白 A-9 | | 20SF9049 | |
|----------|--|----------|--|

| | | | |
|--|--|--|--|
| | | | |
|--|--|--|--|

| | | | |
|--|---------------|----------|-------|
| 白 A-10 | 足趾筋力と足底圧との関係性 | 20SF9069 | 安部 凌輝 |
| <p>足長に対して半分にした際のつま先側の足底圧が高い場合に、足趾筋力も強くなるという相関関係があるのかを明らかにすることを目的とした。20代の男性13人を対象に両足の足趾筋力を2回計測し、それぞれの最高値を代表地とし、足底圧は、両足の立位時のものを右 front、左 front、右 rear、左 rear の4分割にして測定した。測定した結果は、散布図にし、平均値を出した。測定した結果を相関分析を用いて、実際に足趾筋力と足底圧には相関関係があるのかを分析した。13人の平均値は右足の足趾筋力が 27.8kg、左足が 25kg、front 足底圧が 53.7%、rear 足底圧が 46.3%だった。</p> <p>相関分析の結果、右足の足趾筋力と front 足底圧の相関係数は 0.770、左足の足趾筋力と front 足底圧の相関係数は 0.614 となり、有意な関係性は認められなかった。</p> | | | |

| | | | |
|--|---------------|----------|-------|
| 白 A-11 | プロ野球のビジネスについて | 20SF9081 | 田代 優翔 |
| <p>私はプロ野球のビジネスについて研究しました。この研究テーマにした理由は、実際のプロ野球で活躍している選手はどれくらい稼いでいるのか、私の将来との関係性がとてもあると感じ、卒業論文のテーマにしました。このテーマを調べることで、実際に一軍で活躍しているプロ野球選手の年俵と一般社員の年俵を比べどれくらいの税金の差があるのかを理解することが出来ました。一軍で活躍している選手と会社員では年俵に差がある分、税金にも大きく差があります。しかし、一軍選手ではなく二軍、三軍選手の最低保障の年俵で比べると差がほとんど無くなります。これが育成選手となるとさらに低くなり、一般社員の半分程度にしかならないことが分かりました。今回の研究で、プロ野球のお金のまわり方や稼ぎ方を深く調べることができ、私のこれからの野球人生に生かしていきたいと思いました。</p> | | | |

| | | | |
|--|-----------------|----------|------|
| 白 A-12 | 失点が少なくなる守備アクション | 20SF9091 | 池田 廉 |
| <p>サッカーの試合において勝利するために、失点を0にすることは重要事項である。サッカーの試合の勝利条件としてより多く得点したチームが勝ちとなり (IFAB 競技規則 20/21)、相手よりも失点が少なければ勝利となる。よって、失点しないために、またはボールを奪うための効率的な守備アクションが必要となる。ただ、攻撃・得点に関する研究は多く、守備・失点に関する研究は少ない。そこで、2022年カタール W 杯のベスト16の3試合のパフォーマンスの分析をした。ボールを奪う前、ボールを奪う瞬間、ボールを奪った後、ボール奪取と失点の関係の4点について調べ、「アプローチ」「パスカット」「パスを1回成功」がもっともボールを奪えて失点しないパフォーマンスであることが分かった。また、ボールを奪うためのアクションの頻度が多いほど失点に絡みやすい結果も得られた。よって、各パフォーマンスのクオリティを上げることが大切である。今後は、アクションの項目を増やし、データを増やすことで、より失点しないための守備アクションが明確にしていくことが重要である。</p> | | | |

| | | | |
|---|---------------|----------|-------|
| 白 B-1 | スポーツ選手の食事について | 20SF9093 | 梅崎 優大 |
| <p>私はスポーツ選手の食事について研究しました。この研究テーマにした理由はアスリート選手の食事をもっとよく知って自分のこれからもスポーツを続けていくので自分のためになるなと思いこのテーマにしました。どういう食事をとったら身体が大きくなるのか、どのような栄養素をとったら身体が疲れにくくなるかなど深く調べました。まず、1番大切なことは五大栄養素をとることでバランスの良い食事をするにより自律神経などが整われる。体のエネルギーになるのはタンパク質、炭水化物、脂質です。ビタミンや、ミネラルは身体の体調を整えます。私はスポーツをし疲れている時などはビタミンや、ミネラルをとるようになった。主にとっていたのは三大栄養素です。筋肉をつくりよりよいパワーを出すためバランスの良い食事ができるようになった。この研究から何をとれば身体にいいのか、そしていかにいいパフォーマンスができる食事のバランスなどがはっきりとわかりました。</p> | | | |

| | | | |
|--|----------------|----------|--------|
| 白 B-2 | 野球選手はなぜガムを噛むのか | 20SF9097 | 城戸 理輝星 |
| <p>背景として大谷翔平選手等の世界の野球選手がガムを噛みながらプレーをしているのを見たため、プレー中にガムを噛むことのメリットとデメリットと、噛んでいる時と噛んでいない時の違いを明らかにすることを目的とした。これまでの先行研究では、被験者に5分間ガムを噛んでもらい、その後音刺激を与えてP300(なんらかの感覚刺激を受け、認知反応として現れる脳の電気活動)が出現するまでの時間(認知時間)と、音刺激出現後に右手の人差し指でボタンを押すまでの時間(反応時間)を計測を行った研究がある。結果、ガムを噛んだときにP300の認知時間や反応時間が最も短縮し、噛む運動をくり返すほど、その効果が凄く現れたそうだ。ガムを噛まないときには、認知時間や反応時間に変化が見られなかったそうだ。ガムを噛むことで緊張状態から心拍数を落としたりリラックスし、集中力が増したと考えられる。このことから、集中力が欠けてきたりや緊張する大事な試合等で集中したい、落ち着きたい時にガムを噛むことは良いことだと私は考える。</p> | | | |

| | | | |
|---|----------|----------|-------|
| 白 B-3 | 睡眠と運動の関係 | 20SF9100 | 島原 大河 |
| <p>試合前日にベストパフォーマンスをするための適切な睡眠時間を知りたいと思いこのテーマにしました。一般的にインターネットなどで言われている時間は6~8時間です。先行研究では強度の訓練を行うスポーツ選手は、十分な睡眠を取らなければ疲労の回復が遅くなるだけでなく、日中の活動に悪影響を及ぼすとされています。また一般的に9時間を超える睡眠は寝過ぎと言われますが、シェリー・マー医学博士はスタンフォード大学のバスケットボール部員に毎日10時間以上の睡眠をとるように指示しました。その結果フリースローの成功率9%上昇、スリーポイントフィールドゴールの成功率9.2%上昇さらに負傷者の大幅減少が確認されました。他のスポーツでも同じようにパフォーマンスの向上が確認されました。このような研究からも睡眠時間の長さでスポーツ選手のパフォーマンスは比例関係にあると言えます。なのでスポーツ選手の適切な睡眠時間は8~10時間以上と考えることができました。</p> | | | |

| | | | |
|---|----------|----------|-------|
| 白 B-4 | サッカーの今と昔 | 20SF9107 | 野口 拓己 |
| <p>本研究はサッカールールにおける今と昔の違いについての得点率やチームに与える影響などを研究した。研究をした理由は私自身小学校3年生からサッカーをしておりその時から現在までにも多くのルールの変更があったことから昔と比べるとどのような効果があるのか調べた。研究内容は2018年のロシアワールドカップを中心に調べるルール改定後VARを導入したことで1試合におけるPKの数が介入していない時よりもはるかに多くのPKが与えられPKによる得点も22点と過去最高の数だとわかった。ルール改定後現代では得点のチャンスは多くなるがVARで取り消されることも多いが、昔は取り消されることがなく見逃されていたところをVARが介入したことで見逃されることなく正しい判断を下し得点の数が増えていることに繋がっていると研究を通して気づけることができた。改善点としては試合中に介入されず試合後にサッカー協会からの誤りを発表することができるのでそこを得点シーンだけでなくどのプレイにも介入するとよいことがわかった。</p> | | | |

| | | | |
|---|----------------|----------|-------|
| 白 B-5 | スポーツの種類と怪我の関係性 | 20SF9112 | 吉井 彰人 |
| <p>私はスポーツの種類と怪我の関係性について研究した。動機としては、18年間サッカーをしてきて手術をするような大怪我をした事がなかったからである。研究目的は、研究結果を踏まえてスポーツごとの怪我が起きやすい動きなどを分かりやすくする事で怪我のリスクを少しでも減らすことを目的とした。研究方法としては、知人友人にアンケートを取り、スポーツごとにまとめて本やインターネットで怪我がどのように起こるのかを調べる。研究結果は、サッカーは足関節の捻挫、大腿の肉離れ、腰椎分離症、要椎間板ヘルニア等、野球は、内側上顆炎、投球障害、前方脱臼等、バスケットは足関節の捻挫、前十字靭帯の損傷、半月板の損傷等、ラグビーは肩関節前方脱臼、肩鎖関節脱臼、脳震盪等という結果になりました。このような結果から、サッカーとバスケットでは筋肉系の怪我が多く、野球とラグビーは関節系の怪我が多いことがわかりました。</p> | | | |

| | | | |
|--|--------------|----------|--------|
| 白 B-6 | ドローンの経済効果と未来 | 20SF9113 | 梅崎 幸四郎 |
| <p>本研究はドローンの経済効果と成長の具体化を目的とした。2022年度の日本国内のドローンビジネスの市場規模は3086億円と推測され、2021年度の2308億円から778億円増加した(前年度比33.7%増)。2023年度には前年度比24.0%増の3828億円に拡大し、2028年度には9340億円に達すると見込まれる。これは年間平均成長率(2022年度～2028年度)に換算すると、年20.3%増加している。機体市場は昨年度から引き続き国内および海外メーカーが点検や測量、農業、物流などの産業分野に利用可能な機体を提供している。一部の機体メーカーはドローンを充電したり取得したデータをクラウド等にアップロードしたりするドローンポートを提供し始めている。今後ドローンを使用した自動化ソリューションには欠かせない存在になることが予想され、ドローンポートの普及が機体市場の成長を後押しするとみられる。また、2023年度は航空法上の機体認証制度に対応した、機体・型式認証を取得するドローンが増えることが予想される。レベル4飛行に欠かせない一種機体認証に加えて、利用者にとって操縦者技能証明との組み合わせで許可・承認を省略できる二種機体認証のドローンが登場するとみられる。</p> | | | |

| | | | |
|---|-----------------|----------|-------|
| 白 B-7 | オスグッドの原因と対策について | 20SF9119 | 齋藤 帆稀 |
| <p>スポーツをしていると何らかの怪我をする可能性がとて高くなると思われるが、その中で自分自身が経験しているオスグッドについて研究することした。まずオスグッドとは膝蓋骨の下にある脛骨粗面が徐々に飛び出してきて痛みを伴う症状である。実際にオスグッドを発症している大半がスポーツをしている人である。成長期の小学校から高校にかけてのスポーツによるオーバーユースが原因とされており、オスグッドを軽視し部活やクラブを休もうとする人が少なくオスグッドを我慢しながらスポーツをすることにより悪化し最悪の場合手術をしないといけなくなる。対策としては日頃からストレッチなどをして膝周りの筋肉の柔軟性を保つことが大切である。もしオスグッドになってしまったら自身でできるケアとしては一時的な運動制限、ストレッチ、アイスマッサージ、オスグッドバンドなどがある。自分自身オスグッドになってジャンプや正座などすることが困難になり後遺症も多少あり、そうならないためにも早めに対策をすることが大事だと思われる。</p> | | | |

| | | | |
|---|--------------------|----------|-------|
| 白 B-8 | ストレッチにかける時間と怪我について | 20SF9124 | 塚田 直也 |
| <p>怪我で悩んでいる人がたくさんいることと、スポーツをする上でストレッチはどれほど大事になってくること、自分自身スポーツをしてきた中で大きな怪我をしたことを動機として、ストレッチは大体どのくらいの時間をかけてするべきなのか、ストレッチの時間と怪我の関係について検討することを目的とした。スポーツをしている知人や本、ネットを元に調査を行った。結果から、スポーツをする前はストレッチはストレッチでも、動的ストレッチが望ましかったことがわかった。スポーツをする前にストレッチをするのとししないのでは怪我のリスクが大幅に減った。また、ストレッチは怪我のリスクを減らすだけではなく、呼吸が整い、精神的な面でも緊張が解けいいパフォーマンスにつながることもわかった。</p> | | | |

| | | | |
|--|--------------|----------|-------|
| 白 B-9 | メンタルの重要性について | 20SF9129 | 本田 春菜 |
| <p>本研究はメンタルの重要性について研究を行った。体は緊張、心は緊張感という表現がある。これは体が緊張することで心が緊張感を感じてしまうことである。その逆に心が緊張感を感じてしまうと体が緊張してしまうことからメンタルがどのように試合に影響していくかアンケートを取り検討した。アンケートの結果、2人に1人はメンタルの弱さからも敗因があったと答えた。例えば試合の勝敗を左右するような重要な場面の中では強いプレッシャーを受ける。そんな中自分の気持ちをどれだけ信じてプレーができるかで勝敗が決まる。メンタルの浮き沈みが激しい人などは、どうすれば安定するかなどの調査結果、成功経験を積む、モチベーションを常に保つなどが多かった。優れた選手たちは、身体的スキルや体力だけでなく、挑戦的でしかも現実的な目標を設定したり、プレーに集中しプレーを楽しんだりできる能力をもっている。しかし生まれながらにして優れた心理的スキルをもっているわけではない。身体的スキルを獲得した場合と同様に、多くの試合経験と熱心な練習を通してそうした心理的スキルを獲得している。スポーツとメンタルの関係は非常に強いものであり、スポーツの技術向上に おいてメンタルは不可欠であると考えられる。スポーツを行う人々にはぜひともメンタル向上に取り組み実力を伸ばしてほしいと考える。</p> | | | |

| | | | |
|---|-----------------------|----------|-------|
| 白 B-10 | バドミントンにおいてなぜ柔軟性は必要なのか | 20SF9132 | 山本 陽向 |
| <p>今後バドミントンを行う際に、柔軟性の関係性を理解してバドミントンを行うということを目的とした。自分の今の柔軟性を知ることが大事だと思い、自分自身を研究の対象とし、バドミントンを行う前にストレッチを行った場合と、行わなかった場合のパフォーマンスの差と、運動後のストレッチの重要性について研究を行った。研究の結果、ストレッチを行った場合は、体がストレスなく動き、肩や股関節も本来の動きができた。ストレッチを行わなかった場合は、体が重く感じ、本来の動きが出来なく、体の節々が痛くなった。運動後のストレッチは、使った筋肉のケアや筋肉をほぐして、疲労物質を排出させ、疲労回復を早めるので重要だとわかった。バドミントンにおいて、柔軟性を付けることでのメリットもたくさんあるが、無理に柔軟性を付けることで、靭帯を痛めるので注意する必要がある。またストレッチを何も行わない場合よりは、行う方がパフォーマンスアップや怪我の予防が期待できる。また長い時間ストレッチを行うよりも、10分程度の短い時間のストレッチが有効であると明らかになった。</p> | | | |

| | | | |
|---|---------|----------|-------|
| 白 B-11 | 昔と現代の野球 | 20SF9133 | 吉岡 優斗 |
| <p>本研究では、昔と現代の野球の違いそして練習量や練習の仕方などを研究することを目的とした。明治から昭和までの練習の取り組み量について調べたところ、昔は練習量が半端なく毎日、日をまたいだりするの当たり前で毎日血が出る程の練習メニューをこなしていました。そうでなければ、ナンバーワンになれないというモットーがあり日々練習していました。しかしながら、現代の野球では徐々に全員でする練習時間を短くして個人練習に当てる高校などが増えていることがわかった。近年では、スマホなどを利用し、自分のバッティングフォームなどを撮って、その動画を分析することによって自分の技術などを高めることが可能になるなど、野球技術の向上にデジタルの技術が導入されていることが明らかになった。昔と現代の野球を見ていったが、時代にそって練習方法も進化し、野球のレベル向上していることが伺える。今後更に野球というスポーツを盛り上げていくには、時代のニーズにあった練習方法、練習環境の整備も課題であると考えます。</p> | | | |

| | | | |
|---|----------------|----------|-------|
| 白 B-12 | 体重と打球速度の関係について | 20SF9134 | 米倉 大介 |
| <p>本研究では野球のバッティングにおいて体重と打球速度の関係について調べた。この研究をするに至った経緯は野球のバッティングの打球速度の向上において、体重の増加と打球速度の向上は完全に比例するのか気になった。また自分自身が野球をしているため、研究の結果を自身のプレーに活かせると考えた。方法としては事前に打球速度を測る人の身長・体重をチェックし、ティースタンドを用いた打撃で専用のアプリを使い打球速度を測る。自分の予想としては自身の経験上、体重の増減によって打球の飛距離に大きく影響が出る事は間違いないため、体重の増加は打球速度にも大きく影響を及ぼしていると考えている。自身の体重の増加と打球速度を計測した結果としては、体重75kgの8月段階では打球速度153.3kmだったが体重が83kgに増加した11月では打球速度157.5kmと体重の増加とともに打球速度も向上した。このことから打球速度には体重が大きく影響していると考えられる。体重の増加によって除脂肪体重も上がり重心移動によって生まれるエネルギーも増える事がわかった。</p> | | | |

【MEMO】

A large, empty rectangular box with a thin black border, occupying most of the page. It is intended for writing a memo.